

ПРИНЯТ
педагогическим советом
МБОУ «Столбовская средняя
школа имени Героя Советского
Союза Н.А.Токарева
протокол №7
от «27» апреля 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о директора МБОУ «Столбовская
средняя школа имени Героя
Советского Союза Н.А.Токарева»
_____ Е.В.Гадурик
Приказ № 208 от «11» мая 2023г.



**Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение
плаванию» для летних оздоровительных лагерей первичным
навыкам плавания
МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза
Н.А.Токарева»**

Возраст участников: от 7 до 17лет

Столбовое, 2023г.

Пояснительная записка

Учиться плавать должны все независимо от возраста. Детей следует как можно раньше приучать к воде, чтобы им нравилось купаться, и чтобы они не боялись воды. Плавание – это такой вид спорта, которым можно заниматься в любом возрасте и с любыми физическими данными. Занятия плаванием приносят огромную пользу для здоровья и доставляют много удовольствия. Плавание также незаменимое средство для создания «мышечного корсета». Регулярные занятия способствуют уменьшению лишних жировых отложений, что положительно отражается на осанке ребенка. Во время погружения в воду создаются своеобразные условия для работы сердца и всей сердечно-сосудистой системы в целом. Занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Также плавание способствует улучшению функциональных возможностей нервной системы, ее вегетативных функций, повышению подвижности нервных процессов. Фигурное (синхронное) плавание – один из основных видов водного спорта. По характерному признаку фигурное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности спортивных состязаний. Этот вид спорта обладает всеми достоинствами, присущими художественным видам спорта - красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. Фигурное плавание – это вид деятельности, основанный на одновременном выполнении движений в паре, группе в воде под музыку. Основу комплексов по фигурному плаванию составляют простые, но вместе с тем разнообразные движения (общеразвивающие, имитационные, танцевальные и др.), позволяющие выразить эмоциональные состояния, сюжеты, образы. Фигурное плавание – одно из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки детей. Особенности влияния плавания на организм ребенка определяются средой, в которой он выполняет движения, так как вода – одно из эффективных средств закаливания, способствующее формированию и развитию гигиенических навыков, коррекции нарушений осанки. Занятия по фигурному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений детей. Разнообразие музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения в музыке, формирует художественный вкус. Фигурное плавание достаточно сложно для детей, поэтому я использую только его основные элементы. Для достижения результатов необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении программы.

Цель программы – повышение уровня технической плавательной и физической подготовленности детей.

Задачи

- развивать плавательные навыки детей через изучение синхронных упражнений и композиций;
- развивать гибкость, красоту, пластику выполнения движений, умение слушать музыку при выполнении упражнений;
- оптимизировать взаимоотношения между детьми, развивать умение организовать деятельность в подгруппе сверстников;
- создать условия для личностного роста ребёнка и развития его творческого потенциала;
- способствовать эмоциональному и двигательному раскрепощению, появлению чувства радости и удовольствия от движения в воде;
- способствовать проявлению творческой активности;
- способствовать развитию индивидуальных способностей;
- способствовать эмоционально-художественному развитию детей.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Дети научатся:

- плавать синхронно с другими детьми;
- элементам синхронного плавания.
- группироваться в пары, тройки, мини группы;
- самостоятельно придумывать упражнения с предметами и без них, выбирать движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и т.д.), рост цветка (поднимают бутон, распускаются и т.д.).
- придумывать целые связки новых упражнений.

2. Развитие физических качеств (гибкость, выносливость и т.д.)

3. Оздоровление детей.

4. Сформируется правильная осанка, дыхание.

Срок действия программы

Программа реализуется за период пребывания детей в дневной тематической площадке «Солнышко» МБОУ «Столбовская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.А.Токарева» - 14 дней.

Программа адресована детям от 7 до 17 лет

Занятия проводятся ежедневно, продолжительностью до 30 минут (15 минут - разминка на суше, 5-8 минут - обучение плаванию, 5 минут – закрепление элементов синхронного плавания и 3-5 минуты – изучение и отработка танца).

Основные принципы

- * Принцип дифференцированного подхода к детям.
- * Принцип индивидуализации процесса обучения.

Методы и приемы

- * показ, разучивание, имитация упражнений;
- * использование средств наглядности;
- * исправление ошибок;
- * подвижные игры на суше, а также другие игровые приемы;
- * индивидуальная страховка и помощь;
- * круговая тренировка;
- * оценка (самооценка) двигательных действий;
- * соревновательный эффект;
- * контрольные задания.

В процессе освоения нового материала методы и приёмы работы направлены на то, чтобы максимально сконцентрировать внимание детей, вызвать интерес к новой композиции, активизировать детей с учётом индивидуальных способностей.

Этапы реализации программы

Работа по обучению детей элементам синхронного плавания включает в себя три этапа.

1 этап: знакомство с синхронным плаванием как видом спорта. На этом этапе дети знакомятся с простыми упражнениями, которые можно выполнять одновременно под музыку; у них появляется желание совместно выполнять упражнения.

2 этап: придумывание композиций под музыку. На втором этапе дети учатся слышать музыку при выполнении упражнений и одновременно следить за синхронностью движений. Разучивают композиции в парах, тройках, следят за дыханием при выполнении нескольких движений. Придумывают свои упражнения под музыку.

3 этап: отработка гибкости, красоты, пластики выполнения движений. Дошкольники работают над пластикой и красотой движений. Придумают свои упражнения под музыку, стремятся связать их между собой красивыми переходами, используют разные предметы для придания движениям особой яркости. Механизм реализации программы основывается на совершенствовании методов обучения детей с применением технологии учебного сотрудничества в тесной связи с родителями воспитанников и

включает: Управление реализацией Программы Основным исполнителем программы является инструктор по физической культуре, который тесно взаимодействует в процессе ее реализации с психологом, учителем музыки, профильными специалистами. Контроль осуществляет заместитель заведующего по воспитательной работе. Эффективность программы ежегодно анализируется исполнителями программы совместно с заместителем заведующего по воспитательной работе, результаты обсуждаются на итоговом педагогическом совете.

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре, который тесно взаимодействует с профильными специалистами.

Материально-техническое обеспечение

В дневной тематической площадке имеются условия для реализации программы. Материально-техническая база позволяет в системе проводить работу с воспитанниками на занятиях по плаванию обучению элементам синхронного плавания как средства развития творческих способностей детей.

1. Предметы разных форм и размеров.
2. Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
3. Мячи разных размеров.
4. Обручи.
5. Музыкальное оборудование.

Методический аспект реализации программы

Для решения поставленных задач используется обучение элементам синхронного плавания как средств развития творческих способностей детей. Синхронное плавание — один из видов спорта, включающий в себя элементы художественной гимнастики, хореографии и плавания, развивающий гибкость, формирующий правильную осанку. Занятия по синхронному плаванию развивают правильное дыхание, воспитывают чувство красоты и ритма движений, коллективизма. Синхронное плавание достаточно сложно для детей, поэтому в занятиях используются только его элементы. Работа строится в тесном контакте с музыкальными работниками и инструкторами по физкультуре, что способствует не только физическому, но и эмоционально-художественному развитию ребенка. При подготовке композиций у детей развивается двигательное воображение. Дети самостоятельно придумывают упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную мелодию или имитировать движения животных (тюлень, утка, лягушка и

т.д.), рост цветка (поднимает бутон, распускается и т.д.). Иногда в процессе занятий дети придумывают целые связки новых упражнений. Для красоты и оригинальности самостоятельно группируются в пары, тройки; увлекаются выполнением разнообразных упражнений, несмотря на их сложность. Инструктор при этом должен стремиться к тому, чтобы занятие приносило детям радость, раскрывало детскую эмоциональность. Важно поддерживать стремление ребенка проявлять свои творческие способности на воде. Чтобы достижения детей не прошли без внимания, необходимо использовать подготовленные композиции во время проведения праздников на воде, показательных выступлений для детей и педагогов.

Синхронное плавание в Дневной тематической площадке «Солнышко»

Для достижения результатов в синхронном плавании необходимо развивать плавательные навыки, умение действовать слаженно, проявлять творчество в преобразовании и украшении композиций. Поэтому использование данной методики рекомендуется для детей младшего, старшего школьного возраста. Отрабатываемые на занятиях элементы синхронного плавания делают минимальными усилия педагога, способствуют раскрытию индивидуальных способностей. Для украшения и усложнения композиций берем в помощники разные предметы, на первый взгляд не связанные с плаванием: гимнастические палки, обручи, веревки и т.д.; эти атрибуты возможность проявить себя. Детские движения можно разнообразить за счет использования элементов художественной гимнастики в исполнении на воде. Длительность занятий не должна превышать 30 мин. Сюда входит: разминка на суше, вводная часть в воде теоретически, игры.

Элементы синхронного плавания

В обучение элементам синхронного плавания входят разные виды группировок: поплавок, фламинго гребковые движения рук: неподвижный – плоский в позиции на спине; пропеллер – стандартный за головой в позиции на спине; обратный пропеллер – обратный за головой в позиции на спине основные позиции: звезда на груди, на спине, струнка на груди и на спине основные движения: круг – движение тела по окружности; оборот – вращательное движение вокруг поперечной оси тела; поворот – вращение тела вокруг оси; винт – медленный поворот вокруг продольной оси. С точки зрения доступности для движения музыкальные произведения выбираются: небольшими по объему (3-4 минуты); удобными по темпу в воде (умереннобыстрыми или умеренно - меленными и разнообразными по темпу, т.е. с ускорениями и замедлениями); музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения понятны детям. Разнообразие

музыкальных жанров и стилей развивает кругозор детей, воспитывает у них интерес к музыкальному искусству, выявляет индивидуальные предпочтения к музыке, формирует художественный вкус. При разучивании композиций используется принцип этапности. Надо помнить, что композиции составляются с учетом умений и навыков детей. Задача инструктора по плаванию совместно с детьми придумать композицию с учетом особенностей музыки, показать на собственном примере правильное выполнение комплекса упражнений и постепенно научить детей выполнять их красиво и непринужденно.

Учебно-тематический план на период обучения в Дневной тематической площадке «Солнышко»

Таблица 1

| № п/п | Виды занятий | теория | практика | кол-во занятий |
|-------|-----------------------------------|--------|----------|----------------|
| 1 | Вводное | 1 | - | 1 |
| 2 | Сюжетно-игровые | 1 | 6 | 10 |
| 3 | Синхронное плавание с предметами | 1 | 6 | 16 |
| 4 | Синхронное плавание без предметов | 1 | 6 | 16 |
| | | | | |

Содержание практических занятий

Занятия на воздухе:

1. Общая физическая подготовка. В качестве средств ОФП используются все виды общеразвивающих упражнений с собственным весом и с отягощениями, элементы гимнастики, акробатики, хореографии.
2. Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция, интервал. Виды строя в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два. Перестроения.
3. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.
4. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами, лентами, скакалками). Броски, ловля руками.
5. Упражнения на снарядах. На гимнастической скамейке: ходьба, перешагивание, сгибание и разгибание рук, поднимания ног и наклоны туловища, прыжки со скамейки и т.д.

6. Подвижные игры: «Салки», «Гонка с мячом», «Подвижная цель», эстафеты.

Развитие двигательных навыков

1. Развитие гибкости и подвижности плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах и суставах позвоночного столба.
 2. Специальные упражнения для развития ловкости (координации движений).
 3. Имитационные упражнения: основные позиции синхронного плавания, специальные гребки (стандартный, обратный, каноэ, опорный гребок и т.д.)
 4. Отработка произвольных композиций.
- Акробатика: группировка в приседе, лежа на спине. Перекат вперед, в сторону, гимнастический мост.
- Художественная гимнастика: ходьба: на носках, мягкий, перекаточный, приставной шаг.
- Прыжки: на двух ногах, на одной, ноги врозь, сгибание ног вперед, прогнувшись. Равновесие: стойка на носках, на одной ноге с различными положениями рук.

Занятия в воде (теоретические)

1. Согласование дыхания с движениями.
2. Лежание на воде: упражнения «Медуза», «Поплавок», «Звездочка».
3. Имитационная работа ногами кролем сидя на бортике; лежа на бортике на животе, свесив ноги в воду; у бортика бассейна, взявшись за него руками.
4. Скольжение на спине, на груди.
5. Упражнения с предметами (с мячами, гимнастическими палками, обручами).
6. Отработка техники различных способов плавания (кроль, брасс, дельфин).
7. Отработка произвольных художественных композиций.

Игры в воде (теоретические)

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде содействуют:

- повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
- повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
- совершенствованию плавательных умений и навыков;
- совершенствованию моральных и волевых качеств;
- выработке и умению взаимодействовать в коллективе;

- воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр

- с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые. На занятиях используются игры:
- Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
- на погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.
- игры на всплывание: «Поплавок», «Медуза», «Кто лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д. Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-станька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
- с открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».
- игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».
- игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
- игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло. Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
- игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

Достижения детей представляются на итоговом отчетном мероприятии с приглашением родителей и детей младших групп, например «Праздник на воде по сказке Русалочка», «В гостях у Нептуна», «День рыболова», «Морская мозаика» и т.д.

1 неделя

1. Ознакомить детей с правилами поведения на занятиях на воде.
2. Обучить лежанию и скольжению на груди.
3. Познакомить со значением синхронного плавания для здоровья.
4. Просмотр видеоматериала с записью синхронного плавания спортсменов и танцев, выполняемых девочками старшего дошкольного возраста.
5. Воспитывать интерес к сохранению своего здоровья и занятиям. Оборудование: фотографии, видеокассеты с записью выступлений.
6. Воспитание интереса к занятиям, чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий (находить себе место, не толкаясь). Оборудование: фонограмма.

| № | содержание | дозировка | Метод.указания |
|----------|--|------------------|-----------------------|
| 1 | Беседа о правилах поведения на воде. Сообщение задач. | 5 мин | |
| 2 | Беседа о значении синхронного плавания для здоровья человека. | 5 мин | |
| 3 | Просмотр видеоматериала (выступление дуэтов, группой, наших выпускников) | 15 мин | |

1. Проверить плавательную подготовленность детей.
2. Воспитывать уверенность в своих силах. Оборудование: секундомер, фонограмма.

| № | содержание | дозировка | Метод указания |
|-----------|---|------------------|--|
| I | Разминка на суше | 15 мин | |
| II | Ходьба по дну с различными положениями рук: за головой, вытянуты вверх, гребковые движения. | 2 мин | По кругу |
| | Бег по дну с гребковыми движениями. | 1 мин | Обратить внимание детей на то, что только напряженная кисть руки позволяет опереться о воду. |
| | Упражнение «Полоскание белья». | 0.5 мин | |
| | Погружение в воду с головой, держась руками за бортик с задержкой дыхания на вдохе. | 0.5 мин | После выполнения |
| | | | упражнения лицо руками не трогать, глаза открыты |
| | Лечь на воду. Выполнять движения ног кролем | 10 раз | Ноги работают под водой, без брызг. |
| | Упражнение «Насос» | 3 раза | |
| | «Стрела» на груди с выдохом | 3 мин | Тянуться вперед за руками |
| | «Торпеда» на груди с выдохом | 3 мин | Ноги работают под водой |

| | | | |
|------------------------------|--|---|---|
| | Умение лежать на груди | | |
| № | содержание | дозировка | Метод указания |
| I | Комплекс упражнений на суше. | 5 мин | |
| II | Ходьба по дну озера, высоко поднимая колени. Дыхание под счет: 1,2 - вдох, 3, 4, 5 - выдох, 6, 7, 8 - пауза. | 2 мин | По кругу |
| | Погружения в воду с головой, с задержкой дыхания на вдохе. | 1 мин | После выполнения упражнения лицо руками не трогать, глаза открыты |
| | «Струнка на груди» | 1 мин | |
| | «Звезда на груди» | 1 мин | |
| | Упражнение «Насос» | 1 мин | |
| | «Поплавок» | 1 мин | Руками крепко держать колени. |
| | «Стрела на груди» на выдохе. | 1 мин | И.п. - одна нога на дне, подбородок на |
| | | | |
| «Торпеда на груди» на выдохе | 1 мин | Ноги работают под водой. | |
| «Винт» | 1 мин | Из положения на груди переворачиваться в положение на спине | |

2 неделя

1. Закреплять умения и навыки в играх
2. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, соблюдать дистанцию во время танца. Оборудование: фонограмма.

| № | содержание | дозировка | Метод указания |
|------------|---|-----------|---------------------------|
| I | Комплекс упражнений на суше. | 5 мин | |
| II | «Невод» | 2 мин | |
| | «Пятнашки с поплавком» | 2 мин | |
| | «Кто дольше будет лежать звездой на груди» | 2 мин | |
| | Соревнования в скорости плавания | 5 мин | |
| III | Отчетное показательное выступление танцевальных коллективов | 3 мин | Включить медленную музыку |
| | Организованный выход из воды. | | |

Использованная литература:

1. Аскарлова Г. Н. Использование нестандартного оборудования в обучении детей плаванию. Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 38.
2. Воронова Е. К. Программа обучения плаванию. - СПб. : «ДЕТСТВОПРЕСС», 2003.-80 с.
3. Ежикова С. И. Программы начального обучения плаванию – Москва, 1983.- 70 с.
4. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет.сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
5. Полунина Н. С. Обучение детей танцам на воде с элементами синхронного плавания. Инструктор по физкультуре. – 2010. – с. 98.
6. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших школьников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96