

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района
Санкт-Петербурга им Э.П. Шаффе

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П.
Шаффе
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 21
им. Э.П. Шаффе

Ю.И. Ачкасова
Приказ № 92/10-ОД
"31" августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Веселые дельфины»**

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:
педагоги дополнительного образования
Гаврилова Елена Сергеевна
Кузнецова Анна Вячеславна
Плотникова Екатерина Михайловна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения: общекультурный. Данное программное обеспечение дополнительных занятий физической культурой, направлено на повышение двигательной активности детей младшего школьного возраста, призванное компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно, минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья.

Актуальность

В настоящее время отмечается большой дефицит двигательной активности, особенно у детей младшего школьного возраста. Учеными установлено, что три урока физической культуры в школе компенсируют всего 11% необходимой двигательной активности. В то же время потребность в движениях у учащихся 8 - 10 лет должна составлять 4 часа в день, а в неделю - от 18 до 24 часов. Увеличение объема двигательной активности за счет введения дополнительных занятий по обучению плаванию и поможет решить проблемы гиподинамии в младшем школьном возрасте.

Причиной работы в данном направлении также стало и то, что современная методика обучения плаванию характеризуется широким применением общеразвивающих, специальных физических упражнений, а также технических средств обучения. Однако по статистическим данным проверка плавательной подготовленности городских школьников в возрасте 8-10 лет показала, что более 60% из них не умеют плавать, а это часто приводит к возникновению несчастных случаев на воде.

Дети на период летних каникул, по возможности, много купаются и проводят время с родителями и без них на различных открытых водоемах. Многие из них, переоценивая свои плавательные возможности, а то и вовсе не умеющие даже держаться на воде, без присмотра старших забираются в воду в незнакомых местах купания. Такие ситуации зачастую приводят к летальным исходам. Этим доказывается важность жизнесберегающего фактора занятий плаванием именно в начальных классах общеобразовательных школ.

Младший школьный возраст является важным периодом в развитии ребенка. Овладение навыками и умениями в данном школьном возрасте наиболее эффективно проходит на уровне произвольного запоминания, чем произвольного, тем самым облегчается приобретение плавательных навыков именно в данном возрасте.

Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Умение плавать необходимо каждому человеку. Древние греки считали умение плавать таким же обязательным, как умение читать. "Он не умеет ни плавать, ни читать" - так говорили о необразованном человеке. Мы уже говорили о том, что большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Не малый процент этих случаев падает на детей младшего школьного возраста. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на ее поверхности и проплыть хотя бы небольшое расстояние. И лучше начинать обучение именно в младшем школьном возрасте, когда, казалось бы, уже повзрослевший ребенок, уже не дошкольник, может, по мнению родителей, сам без присмотра находиться у воды. Но зачастую это заблуждение родителей и приводит к плачевным моментам.

Умеющий плавать не боится глубины, без страха входит в реку, озеро или море. Во время купания в естественных водоемах такой человек не опасается за свою жизнь, зная, что всегда сумеет добраться до берега или продержаться на воде до тех пор, пока подоспеет помощь. Человек умеющий плавать всегда сможет оказать помощь тонущему и начально обучить плаванию своего товарища. Каждый человек должен уметь плавать. Для этого не нужно

обладать особыми способностями. Однако быстрее всех осваивают технику плавания дети младшего школьного возраста. Плавание как часть физического воспитания детей наиболее соответствует детскому возрасту. Укрепляющее и оздоровительное воздействие плавания на детский организм очевидно. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур и другим изменениям внешней среды.

Занятия плаванием прививают гигиенические навыки. Регулярное посещение бассейна связано с предварительным мытьем в душе, что способствует воспитанию гигиенических навыков.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей 8-10 лет. Младший школьный возраст характеризуется интенсивным, плавным и равномерным развитием организма. Мальчики и девочки растут примерно одинаково. Продолжается формирование костной ткани и скелета в целом. Одной из важных задач физического воспитания должно быть обеспечение правильного формирования скелета, укрепление мышечной системы и предупреждение нарушений осанки.

Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизация их возможностей посредством занятий физической культурой в условиях бассейна.

Достижение поставленной цели реализуется через следующие группы задач:

Обучающие:

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку.
3. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине.
4. Дать систему знаний о технике плавания брассом, дельфином.

Развивающие:

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности.
2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры.
3. Развить познавательный интерес к творческой и исследовательской деятельности в области физической культуры, а именно плавания.

Воспитательные:

1. Сформировать активную гражданскую позицию.
2. Воспитать чувство товарищества и личной ответственности.
3. Воспитать чувство трудолюбия, эстетических качеств.
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную.

Группы комплектуются из детей младшего школьного возраста 8-10 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям плаванию. Для допуска к занятиям занимающиеся должны иметь: справку от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям в бассейне, результаты анализа соскоб на энтеробиоз. Занятия организуются в соответствии с действующим СанПиН.

Зачисление в группы осуществляется на основании заключенного договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг между родителем (законным представителем) и ГБОУ средняя школа № 21 Василеостровского района им. Э.П. Шаффе и оформляется приказом директора.

Количественный состав группы не должен превышать 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Освоение программы рассчитано на один год обучения (1 год - 36 часов).

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Структура занятий. Основной формой является занятие, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной. Занятие проводится на суше и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается до 5 минут. Она включает построение, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление занимающихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнении задач и решения целей занятия.

Основная часть занятия — упражнения общей и специальной физической подготовки на суше, имитационные упражнения, дыхательные, упражнения по освоению с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается до 20 минут.

Заключительная часть занятия включает в себя организованный выход из бассейна, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач. Эта часть занятия длится до 5 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные:

1. Развитие физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.
2. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
3. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
4. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в бассейне.
5. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой. Обучение технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Анализ и поиск ошибок, исправление их.

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Учебный план

№ темы	Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна и поведения в бассейне Инструкция по технике безопасности. Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	2	2	-	Опрос
2	Дыхательные упражнения в воде.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
3	Техника плавания кролем на груди.	7	-	7	Педагогическое наблюдение
4	Техника плавания кролем на спине.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5	Имитационные и подготовительные упражнения.	2	-	2	Педагогическое наблюдение
6	Техника плавания брассом.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
7	Техника плавания дельфином.	3	-	3	Педагогическое наблюдение
8	Соревнования. Эстафеты.	3	-	3	Соревнования
9	Ныряние, доставание предметов со дна.	1	-	1	Соревнования
10	Игры на воде.	6	-	6	Педагогическое наблюдение
11	Контрольное занятие.	2	-	2	Мониторинг
ИТОГО		36	2	34	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	09 сентября 2023	31 мая 2024	36	36	1 акад. час 1 раз в неделю

Рабочая программа

Задачи

Обучающие:

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Дать систему знаний о технике плавания брассом и дельфином.
3. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине.

Развивающие:

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности.
2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры.

3. Развить познавательный интерес к творческой и исследовательской деятельности в области физической культуры, а именно плавания.

Воспитательные:

1. Сформировать активную гражданскую позицию.
2. Воспитать чувство товарищества и личной ответственности.
3. Воспитать чувство трудолюбия, эстетических качеств.
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные:

1. Развитие физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.
2. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
3. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
4. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в бассейне.
5. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой. Обучение технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Анализ и поиск ошибок, исправление их.

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Очная форма

Календарно-тематическое планирование

№ темы	Тема занятия	Всего часов	Теория	Практика	Дата занятия
1.	Вводное занятие. Правила посещения бассейна и поведения в бассейне Инструкция по технике безопасности.	1	1	-	
2.	Дыхательные упражнения.	1	-	1	
3.	Движения ногами кролем на груди.	1	-	1	
4.	Движения ногами кролем на груди с различными положениями рук. Техника вдоха.	1	-	1	
5.	Плавание в полной координации кролем на груди.	1	-	1	
6.	Движения ногами, руками кролем на спине.	1	-	1	

7.	Плавание в полной координации кролем на спине.	1	-	1	
8.	Игры на координацию.	1	-	1	
9.	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники брасса.	1	-	1	
10.	Брасс. Техника гребка руками. Техника вдоха.	1	-	1	
11.	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники дельфином.	1	-	1	
12.	Дельфин. Техника движений ног.	1	-	1	
13.	Плавание кролем на груди и кролем на спине на длинные дистанции.	1	-	1	
14.	Плавание кролем на груди и кролем на спине с ускорениями.	1	-	1	
15.	Контрольное занятие.	1	-	1	
16.	Игры на развитие ловкости.	1	-	1	
17.	Плавание в ластах кролем на груди.	1	-	1	
18.	Плавание в ластах кролем на спине.	1	-	1	
19.	Плавание в ластах дельфином.	1	-	1	
20.	Эстафеты.	1	-	1	
21.	Брасс. Техника движений ног.	1	-	1	
22.	Брасс. Согласование движений ног, рук и дыхания.	1	-	1	
23.	Движения ногами дельфином с различными положениями рук.	1	-	1	
24.	Ныряние. Доставка предметов со дна.	1	-	1	
25.	Соревнования.	1	-	1	
26.	Игры на развитие выносливости.	1	-	1	
27.	Плавание кролем на груди с инвентарем.	1	-	1	
28.	Плавание кролем на спине с инвентарем.	1	-	1	
29.	Упражнения в парах на развитие силовых качеств.	1	-	1	
30.	Элементы водного поло.	1	-	1	
31.	Эстафеты.	1	-	1	
32.	Плавание в полной координации кролем на груди.	1	-	1	
33.	Плавание в полной координации кролем на спине.	1	-	1	

34.	Контрольное занятие	1	-	1	
35.	Игры с мячом.	1	-	1	
36.	Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.	1	1	-	
	ИТОГО:	36	2	34	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Правила посещения бассейна и поведения в бассейне Инструкция по технике безопасности. Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, на занятии в бассейне. Передвижение в бассейне шагом.

2. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Элементарные передвижения в воде, погружения, всплывания и лежания. Работа ногами кролем на груди у поручня, на задержке дыхания. Выполнение упражнений звездочка, поплавок, медуза.

3. Дыхательные упражнения в воде.

Выполнение упражнений пузыри, насос. Работа ногами кролем на груди у поручня/с доской на задержке дыхания, с дыханием.

4. Имитационные и подготовительные упражнения.

Имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде для обучения технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

5. Техника плавания кролем на груди.

Упражнения на суше, у бортика, на мелкой части. Упражнения с плавательной доской и другими предметами, плавание ногами кролем на груди. Плавание кролем на груди в полной координации.

6. Техника плавания кролем на спине.

Упражнения на суше, у бортика, на мелкой части. Упражнения с плавательной доской и другими предметами, плавание ногами кролем на спине. Плавание кролем на спине в полной координации.

7. Соревнования. Эстафеты.

Проведение эстафетного плавания среди детей группы. Формирование команды. Изучение способов передачи эстафеты в плавании.

Эстафета – совокупность командно – спортивных дисциплин, в которой участники один за другим проходят этапы, передавая друг другу очередь перемещаться по дистанции. Эстафетное плавание изученными способами плавания, с использованием инвентаря.

8. Ныряние, доставание предметов со дна.

Совершенствование навыка задержки дыхания на вдохе. Совершенствование навыка выдоха в воду. Проплывание различных отрезков под водой на задержке дыхания. Доставание предметов со дна.

9. Игры на воде.

Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-оздоровительному занятию по плаванию. При помощи игр

решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

10. Контрольное занятие.

Контрольные испытания имеют целью выявление динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы. Плавание кролем на груди, кролем на спине на время (14 метров), брассом в полной координации (14 метров); движения ногами дельфином (14 метров).

Оценочные и методические материалы

Контроль результативности обучения осуществляется в виде входного контроля (оценивается наличие/отсутствие навыков плавания), промежуточного контроля в конце полугодия и итогового контроля в конце обучения по программе. Также к оценочным материалам можно отнести самоконтроль, а также взаимоконтроль внутри группы.

К формам подведения итогов относятся: открытые занятия для родителей, соревнования в рамках группы

Инвентарь: плавательные доски и колобашки в форме восьмерки, ласты, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

Наглядность:

1. Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
2. Иллюстрации с изображением водных видов спорта
3. Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
4. Видеоматериалы для теоретических занятий
5. Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
6. Видеосъемка выполняемых заданий для сравнительного анализа

Методы и приёмы:

1. Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
2. Жестикуляция и сигналы
3. Показ, разучивание, имитация упражнений
4. Индивидуальная страховка и помощь
5. Анализ выполнения упражнений
6. Исправление ошибок
7. Оценка (самооценка) двигательных действий
8. Подвижные игры и другие игровые приёмы
9. Соревновательный эффект

Список литературы

для педагога:

1. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание. Игровой метод обучения. – Терра-Спорт, 2009
2. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М., Физкультура и спорт, 1983
3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать. - М., Просвещение, 2013
4. Маслов. В.И. Начальное обучение плаванию. - М., Просвещение, 2011.
5. Лафлин Т. Как рыба в воде.- Манн, Иванов и Фербер, 2012

для учащихся:

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М., Физкультура и спорт, 2000
2. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать. – М., Просвещение, 2002
3. Вильке К. Плавание для начинающих. - М., Физкультура и спорт, 2012.

Интернет ресурсы:

www.swim-video.ru - Видео по плаванию: большая подборка видеофайлов по технике плавания с известными спортсменами, записи соревнований

<http://uroki-online.com/sport/swim/> - Видео уроки плавания. Комплексы упражнений для различных групп мышц. Описание разных техник плавания.

<http://to-swim.ru/index.php> - техника и методика обучения плаванию. В помощь учителю и родителям.

Дидактические материалы.

<http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/obuchenie-plavaniyu-s-ispolzovaniem-netradicionnyh-sredstv>

Обучение плаванию с использованием нетрадиционных средств.

www.virtual-swim.com - Анимация стилей плавания. Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3D роликов.

www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.

www.ussr-swimming.ru - Плавание в СССР: все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.