

УТВЕРЖДЕНО
приказ
МБОУ «СОШ №6»
от 12.10.2023 №722-о

Программа платной дополнительной образовательной услуги
«Проведение занятий по плаванию (абонемент на посещение)»

Составитель:
Ифтоди Григорий Васильевич,
преподаватель по оказанию
платной дополнительной
образовательной услуги

2023-2024 учебный год

Рабочая программа «Проведение занятий по плаванию (абонемент на посещение)» разработана на основе ФГОС начального общего образования, Федеральному базисному учебному плану, учебному плану школы, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы Министерства образования и науки РФ: Начальное общее образование, элементами авторской программы. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа по физической культуре», утвержденной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями ФГОС.

Возраст детей с 7-11 лет является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированной, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата.

Количество занятий в год, отведённых на функционирование услуги «Проведение занятий по плаванию (абонемент на посещение)» - 61 (из расчёта 2 занятия в неделю /с 13.10.2023 по 30.05.2024).

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

Воспитательное значение во многом зависит от организации процесса.

Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Лечебное значение плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвоковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Само вытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки. Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

Цель: формирование у детей навыков умения плавать.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, закаливание, привитие стойких гигиенических навыков;
2. Изучение техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
4. Всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
5. Ознакомление с правилами безопасности на воде и овладение навыками прикладного плавания;
6. Формированию интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
7. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию, и специальный инвентарь (плавательные доски, нарукавники, круги, игрушки). подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- простота и Доступность физических упражнений каждому занимающемуся;
- соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;
- принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;
- систематическое проведение занятий.

Ожидаемый результат:

1. Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
2. Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
3. Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

Содержание программы

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде.

Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Содержание программного материала предполагает теоретическую часть занятия, на которых рассматриваются следующие вопросы:

- Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию.
- Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учащихся.
- Гигиена плавания и купания.
- Значение плавания, как средства укрепления здоровья.
- Виды водного спорта.

На занятиях используются вспомогательные средства для занятий плаванием (плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на край бортика бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движением ног; гребковые

движения рук; согласовании движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками». Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», Эстафеты.