

Управление образования администрации Гороховецкого района
Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Росинка»

Утверждена:
Директором МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
_____Ю.А.Прохорова

Прохорова Юлия
Александровна

Подписано цифровой
подписью: Прохорова Юлия
Александровна
Дата: 2025.05.26 10:17:32 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА
ЗАГОРОДНОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
«СОЛНЕЧНАЯ ПОЛЯНА»
«Юный пловец»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Адресат программы: для детей 7-14 лет
Срок реализации программы: 18 дней
Уровень сложности программы: ознакомительный

Составитель: Кулагин Вячеслав Юрьевич,
педагог дополнительного образования
МБУ ДО ЦДТ «Росинка»

г. Гороховец, 2025

Паспорт программы

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа загородного оздоровительного лагеря «Солнечная поляна» «Юный пловец»
2.	Организация-исполнитель	МБУ ДО ЦДТ «Росинка»
4.	Адрес организации - исполнителя	Мира ул., д. 15, г. Гороховец, Владимирская область, 601480.
5.	Телефон (факс), e-mail	8 (49238) 2-35-98, e-mail: cdtrosinka@yandex.ru
6.	Ф. И. О. составителя программы	Кулагин Вячеслав Юрьевич
8.	Целевые группы	Учащиеся в возрасте от 7 до 14 лет
9.	Цель программы	закрепление плавательных навыков и обеспечение полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул.
10.	Задачи программы	<i>Образовательные:</i> - ознакомить с историей плавания; - расширить правила гигиены при занятиях плаванием; - обучить технике безопасности на уроках плавания; - обучить названиям плавательных упражнений, способов плавания, игр в воде; - развить умения и навыки плавания. - обучить закаливанию организма посредством плавания. <i>Развивающие:</i> - создать положительный эмоциональный климат в детском коллективе; - способствовать сохранению и укреплению здоровья детей. <i>Воспитательные:</i> - формировать навыки здорового образа жизни; - организовать занятость детей в летний период.
11.	Направленность	Физкультурно-спортивная

12.	Срок реализации программы	18 дней
13.	Вид программы	Модифицированная
14.	Уровень освоения программы	Ознакомительный
15.	Способы освоения программы	Очный
16.	Ожидаемые результаты	<i>Образовательные:</i> - ознакомиться с историей плавания; - расширят правила гигиены при занятиях плаванием; - обучаться технике безопасности на уроках плавания; - обучиться названиям плавательных упражнений, способов плавания, играм в воде; - разовьют умения и навыки плавания. - обучиться закаливанию организма посредством плавания. <i>Развивающие:</i> - создадут положительный эмоциональный климат в детском коллективе; - сохранят и укрепят здоровье. <i>Воспитательные:</i> - сформируют навыки здорового образа жизни.
17.	Контроль реализации программы	Контроль осуществляется по текущей аттестации

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая краткосрочная программа загородного оздоровительного лагеря «Солнечная поляна» **«Юный пловец»** составлена на основе нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до

2030 года»);

- Письмом Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06- 1844;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа «Юный пловец» модифицированная, составлена на основе программы дополнительного образования «Плавание» Гинько О.Г., 2017 <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/library/2017/03/09/dopolnitelnaya-obshcherazvivayushchaya-programma>

Актуальность программы. Программа летнего оздоровительного лагеря «Юный пловец» направлена на укрепления здоровья детей и здорового образа жизни через физическую культуру и спорт. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Поэтому умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык.

Плавание является уникальным видом физических упражнений и относится к наиболее массовым видам спорта, как в нашей стране, так и за рубежом.

Во время летних каникул не все родители имеют возможность самостоятельно организовать летний отдых детей, поэтому единственная возможность организовать занятость, это отдавать детей в ЗОЛ, где дети отдыхают и оздоравливаются. Программа ЗОЛ «Юный пловец» выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей через здоровье - сберегательные технологии.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности данной программы, заключаются в обучении плаванию, применяя общеразвивающие, специальные физические упражнения, упражнения для освоения с водой, для изучения техники плавания, простейшие прыжки в воду, игры и развлечения на воде.

Обучение детей плаванию проводится в форме групповых занятий. Такие занятия более эффективны, им присущ элемент соревнования. На групповых занятиях удобнее проводить воспитательную работу с детьми, используя влияние коллектива. Однако, занимаясь с группой, инструктор должен учитывать индивидуальные особенности каждого ученика как личности, а также его способности к плаванию. В связи с этим методика

обучения плаванию строится на сочетании группового и индивидуального подхода к занимающимся. Отличительной особенностью занятий плаванием является постоянное пребывание занимающихся в оздоровительно – тренирующем пространстве, позволяющем развивать навыки физкультурно – оздоровительной направленности, формировать мотивацию на здоровый образ жизни и стиль жизни как необходимые условия спортивного, профессионального и личностного совершенствования, что в целом способствует здоровьесбережению детей.

Основные характеристики программы.

В детском объединении занятия проводятся по группам. В одной группе могут обучаться, как учащиеся одного возраста, так и разных возрастов. Состав группы – 10-15 человек. Состав группы постоянный.

Уровень программы – ознакомительный.

Адресат программы. Программа ориентирована на учащихся 7-14 лет. При наборе детей в студию допуском до занятий в бассейне требуется справка от врача о состоянии здоровья. Учащиеся имеющие заболевания такие как туберкулёз, кожные заболевания, сердечная недостаточность - являются противопоказанием к занятием.

Форма обучения – очная.

Объем и срок реализации программы. Общее количество учебных часов – 18. Срок реализации – 18 дней.

Режим занятий: Занятия проводятся 18 раз в смену по 1 часу (время занятий - 45 мин.).

1.1.Цель и задачи программы

Цель. Закрепление плавательных навыков и обеспечение полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул.

Задачи

Образовательные:

- ознакомить с историей плавания;
- расширить правила гигиены при занятиях плаванием;
- обучить технике безопасности на уроках плавания;
- обучить названиям плавательных упражнений, способов плавания, игр в воде;
- развить умения и навыки плавания.
- обучить закаливанию организма посредством плавания.

Развивающие:

- создать положительный эмоциональный климат в детском коллективе;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья детей.

Воспитательные:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- организовать занятость детей в летний период.

1.2. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Игра
2	Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.	4	2	2	Выполнение упражнений
3	Плавательная подготовка.	10	-	10	Соревнования
4	Игры.	2		2	Игра
	Итого	18	3	15	

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие.

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».

Тема 2. Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.

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.

Тема 3. Плавательная подготовка.

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.

Тема 4. Игры.

Практика. Игры с мячом.

1.3. Планируемые результаты программы:

Образовательные:

- ознакомиться с историей плавания;
- расширят правила гигиены при занятиях плаванием;
- обучаться технике безопасности на уроках плавания;
- обучиться названиям плавательных упражнений, способов плавания, играм в воде;
- разовьют умения и навыки плавания.
- обучиться закаливанию организма посредством плавания.

Развивающие:

- создадут положительный эмоциональный климат в детском коллективе;
- сохраняют и укрепят здоровье.

Воспитательные:

- сформируют навыки здорового образа жизни.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Формы аттестации

В процессе реализации программы используются текущий контроль.

Проведение текущей аттестации проходят в форме: опрос, педагогическое наблюдение.

Формы предъявления и демонстрации результатов: соревнования.

2.2. Оценочные материалы

В текущем контроле отражаются результаты освоения образовательной программы, которые отслеживаются с использованием диагностической карты, разработанной педагогом самостоятельно с учетом изучаемых тем ДОП.

2.3. Условия реализации программы

Материально-технические

1. Бассейн.

Оборудование и материалы:

2. Купальный костюм, плавательные очки, резиновая шапочка и мыльные принадлежности (мыло, мочалка).
3. Резиновые тапочки.
4. Пенопластовые доски.
5. Пояса для плавания.
6. Дудлы.
7. Резиновые мячи.
8. Кольца.
9. Обручи.

Информационные:

https://sportwiki.to/Плавание:_лучшие_программы_тренировок

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования. Стаж работы – 19 лет.

Методические материалы:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, создание ситуации «успеха».

Педагогические технологии: групповое обучение.

Формы учебных занятий: практикум;

по дидактической цели (вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, комбинированные формы занятий).

Алгоритм учебного занятия. Учебное занятие, как правило, состоит из двух частей: теоретической (занимает от 10% до 30% времени занятия) и практической деятельности учащихся (от 70 до 90% времени занятия).

Перечень методических и дидактических материалов

№ п/п	Наименование темы программы	Источник информации темы занятий	
		Литература (автор, страниц а)	Интернет ресурсы (адрес сайта), методические разработки, дидактический материал, наглядное пособие

1	Вводное занятие.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/04/instruktsiya-dlya-obuchayushchihsya-po-meram
2	Общеразвивающая и специальная физическая подготовка.		https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2013/12/15/obshchaya-fizicheskaya-spetsialnaya-i
3	Плавательная подготовка.		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2021/04/02/programma-sportivnoy-podgotovki-po-vidu-sporta-plavanie
4	Игры.		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/27/podvizhnye-igry-v-vode-v-basseyne

2.4. Рабочая программа

Программа ориентирована на учащихся 7-14 лет. Занятия проводятся 18 раз в смену по 1 часу, (время занятий - 45 мин. учебного времени).

Календарно - тематический план.

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	18.07 09.07			Групповая	2	Знакомство с детьми. Цель, задачи и порядок проведения занятий. Гигиена пловца и правила закаливания. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде.		Беседа
						Игра на знакомство «Змея», игры на внимание «Рыбка», «Радио». Игры на развитие творчества и фантазии «Море волнуется», «Фантазеры».		Игра
2	10.07 11.07 12.07 13.07			Групповая	4	Влияние общеразвивающих и специальных упражнений на организм детей.		Беседа
						Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше во время обучения кролю на спине и груди. <i>Специальная физическая подготовка:</i> • 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		Выполнение упражнений

						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 не- сколько 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	14.07 15.07 16.07 17.07 18.07 19.07 20.07 21.07 22.07 23.07			Групповая	10	<i>Плавательная подготовка:</i> • 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»,		Соревнования

						«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.		
4	24.07 25.07			Групповая	2	Игры с мячом.		Игра

Список используемой литературы

Литература для педагога.

1. Васильев В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
2. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
3. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. Спорт в школе №3, 2012. – 32 с.
4. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение, 2010. – 56 с.
5. Макаренко Л.А., Булгакова Л.Ж. Программа подготовки юных пловцов. – М.: Просвещение, 2010. – 86 с.
6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Издательство Астрель, 2006. – 256 с.
7. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
8. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
9. Глазырина Л.Д. Физическая культура: программа и программные требования. Пособие для педагогов дополнительного образования. - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. -143 с.
10. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008.-120 с.
11. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.

Литература для детей

1. Галицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультуры в образовательном учреждении. - М.: 2005.-143с.
2. Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.: Человек. Донецк. Пространство, 2009. – 48 с.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец.- М.: Физкультура и спорт, 2009.- 288с.
4. Осокина Т.И. Как учить детей плавать. Пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение, 2005.-80 с.
5. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: методическое пособие. – М.: Айрис дидактика, 2008. – 80 с.
6. Профит Э., Лопез П. Аквааэробика. 120 упражнений. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 128 с.