

**Муниципальное автономное учреждение
физкультурно- оздоровительный комплекс «Олимп»**

Принято

Педагогическим советом
Протокол №20
«27» мая 2024г

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МАУ ФОК «Олимп»

Д.В. Павлинов

«_____»_____ 2024г.

**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ» (летний лагерь)**

Возраст участников: от 7 до 17 лет
Срок реализации: 1 месяц
Форма реализации: очная
Направленность:
оздоровительно-развивающая

Углич 2024 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
Актуальность программы.....	4
Педагогическая значимость программы.....	5
Цель программы	5
Задачи программы.....	5
Принципы деятельности лагеря	6
Целевая аудитория программы.....	7
Сроки и место реализации программы.....	7
Ожидаемые результаты реализации программы.....	7
2. Содержание программы	7
2.1. Формы и направления работы по программе.....	7
2.2 План сетка (18 часов).....	9
3. Механизм реализации программы	9
3.1 Ресурсное обеспечение программы:.....	9
Используемая и рекомендуемая литература:.....	11
Перечень информационного обеспечения.....	12

1. Пояснительная записка

Программа тематического летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей «Юный пловец» реализуется в рамках программы организации летнего отдыха и занятости детей, подростков и молодёжи в 2024 году. 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. Поэтому, забота о сохранении здоровья детей - важнейшая обязанность педагога и самого ребёнка. Программа летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания «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.

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.

Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют мышечный корсет, способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника,

устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Актуальность программы.

Лето для детей – это разрядка накопившейся за год напряженности, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья, развитие творческого потенциала, совершенствование личностных возможностей. Это период более благоприятного вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в личностно значимых сферах деятельности.

Программа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием «Юный пловец» выполняет важную миссию оздоровления и воспитания детей через здоровье - сберегательные технологии.

Задача ознакомительного курса обучения плаванию — дать общее представление о принципах плавания, его преимуществах для поддержания физической формы и развития всех групп мышц, преодолеть водобоязнь и освоить базовые элементы плавания: принципы дыхания, работы рук и ног, базовые положения тела в воде.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека и овладение жизненно необходимым навыком плавания; ознакомление с правилами безопасности на воде; снижение рисков и профилактика несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Актуальность данной программы в том, что она является ярким примером реализации конкретного заказа со стороны государства, родителей детей – видеть здоровое будущее страны, здоровую нацию, здоровых детей.

Новизна и оригинальность программы заключается в гармоничном сочетании

физкультурно-оздоровительной, творческо-познавательной и гражданско-патриотической деятельности обучающихся посредством вовлечения детей в интеллектуальную, спортивно-игровую и оздоровительную деятельность

Педагогическая значимость программы.

Педагогическая целесообразность применения этой программы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс, а также формы и методы организации процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.

Программа содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить детям. На занятиях по плаванию дети концентрируют свое внимание только на положительных эмоциях; осознают значение оздоровительных физических упражнений для сохранения и укрепления собственного здоровья; уважительно относятся к своему телу; занимаются самопознанием и самосовершенствованием.

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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» адаптирована к реализации на базе различных спортивных и оздоровительных организаций, водноспортивных объектов, включая образовательные организации независимо от их юридического статуса и форм собственности и ведомственной принадлежности.

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

Цель программы

Создание условий полноценного отдыха и укрепления здоровья детей во время летних каникул посредством обучения базовым элементам плавания.

Задачи программы

Обучающие.

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- сформировать первичные базовые навыки плавания, знания о стилях плавания
- формировать представления о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- прививать навыки здорового образа жизни

Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- развивать коммуникативные навыки в коллективе

Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой, спортом, в частности плаванием;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни.
- Формировать благоприятную психологическую среду для социализации, общения со сверстниками,

Принципы деятельности лагеря

Программа деятельности лагеря основана на следующих принципах.

- Принцип природосообразности
- Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей
- Принцип равенства и сотрудничества
- Личностно-ориентированный принцип
- Принцип гуманизма
- Принцип целостности и системности
- Моделирование и создание ситуации успеха

- Многовариативность и альтернативность.

Целевая аудитория программы.

Участниками программы являются дети и подростки 7-16 лет, обучающиеся в секциях плавания Муниципального автономного учреждения физкультурно- оздоровительного комплекса «Олимп».

Организован 1 отряд. Наполняемость отряда: 28 детей.

Сроки и место реализации программы.

Время проведения: с 03.06.2024 г. по 27.06.2024 г.

Количество смен: 1 смена

Продолжительность смены: 18 дней

Режим работы лагеря: с 08.30-14.30 с организацией горячего 2-х разового питания

Место проведения: г. Углич, мкр. Мирный-2, здание 14 Муниципальное автономное учреждение физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимп»

Ожидаемые результаты реализации программы.

1. Оздоровление детей через приобщение к здоровому образу жизни (спортивные и оздоровительные мероприятия).
2. Улучшение психологического климата.
3. Создание благоприятной доброжелательной атмосферы.
4. Организация полноценного летнего отдыха для детей.
5. Развитие интереса к занятиям физкультурой и спортом

В результате освоения плавательной программы обучающийся должен освоить:

- правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
 - базовые навыки плавания;
 - принципы гигиены спорта и простейшие приемы закаливания;
- уметь:*
- выполнять упражнения с помощью поддерживающих средств;
 - демонстрировать умение плавать;
 - применять на практике навыки плавания;

2. Содержание программы

2.1. Формы и направления работы по программе

Программа «Юный пловец» основана на физкультурно - оздоровительной и культурно-досуговой деятельности.

Задачами физкультурно- оздоровительной работы является:

- Вовлечение детей в различные формы физкультурно-оздоровительной работы
- Выработка и укрепление гигиенических навыков
- Расширение знаний об охране здоровья
- Укрепление навыков плавания и безопасного нахождения на воде

Формы организации:

- Ежедневная утренняя зарядка
- Солнечные, воздушные ванны
- Оздоровительный комплекс упражнений и занятий в зале
- Ежедневные учебные тренировочные занятия в бассейне
- Ежедневные подвижные игры на свежем воздухе
- Проведение спортивных соревнований, эстафет, тематических праздников, конкурсов и викторин.
- Пешие экскурсии

Досуговая деятельность – это процесс активного общения, удовлетворения потребностей детей в контактах. Творческой деятельности, интеллектуального и физического развития ребенка, формирование его характера. Организация культурно-досуговой деятельности детей – один из компонентов единого процесса жизнедеятельности ребенка в период пребывания в лагере.

В основе лежит свободный выбор разнообразных общественно- значимых ролей и положений, создаются условия для духовного, нравственного общения, идет закрепление норм поведения и правила этикета, толерантности.

Задача культурно –досуговой деятельности – вовлечь как можно больше ребят в различные формы организации досуга.

Формы организации:

- посещение театров, музеев, кино, развлекательных учреждений;
- посещение мастер-классов
- встречи с известными спортсменами
- пешие экскурсии;
- конкурсно-игровые программы;
- досуговые мероприятия

2.2 План сетка (18 часов)

ИЮНЬ 2023

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
3 Открытие лагеря. Праздничная программа «День защиты детей»	4 Увлекательное путешествие в мир плавания и ЗОЖ	5 Игра По станциям «Зарничка»	6 Посещение музея «Народной игрушки»	7 «День Нептуна»
10 Посещение Пожарной станции	11 День России Игра по станциям	12 12 выходной	13 Подвижные игры в бассейне «Морские баталии»	14 Соревнования по развитию плавательных навыков «Олимпийские рекорды»
17 Игра по станциям «Здоровье – это здорово»	18 «Движение – жизнь, когда по правилам». Игры и эстафеты по правилам ПДД	19 Посещение музея «Велосипеда»	20 Праздник «О спорт – ты мир!»	21 Творческий конкурс «Радуга здоровья»
24 Мероприятие посвященное «Дню Российского флага РФ»	25 Посещение детской библиотеки	26 Посещение музея часового завода	27 Закрытие лагеря	

3. Механизм реализации программы

3.1 Ресурсное обеспечение программы:

1. Кадровое обеспечение:

Успех выполнения программы зависит от кадров. Подбором и подготовкой кадров для работы занимается начальник лагеря. Основной штат сотрудников набирается из числа специалистов МАУ ФОК «Олимп». Руководство и организация лагеря осуществляется согласно должностным обязанностям штатных единиц. В процессе работы лагеря высшим органом является собрание всех работников.

2. Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение программы предполагает наличие:

- пожарного оборудования (огнетушители, пожарные щиты и шкафы, пожарные рукава, индивидуальные средства защиты, инвентарь и т.д.);

- набора медикаментов для оказания первой медицинской помощи;
- мебели (столы, стулья);
- аппаратуры (магнитофон, компьютер, музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера);
- канцелярских принадлежностей (краски, кисти, бумага, карандаши, фломастеры, клей, альбомы, т.д.);
- спортивного инвентаря (мячи, скакалки, кегли, маты, лапы, утяжелители);
- настольных игр (домино, лото, поле чудес, монополия);

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:

1. занятия проводятся в большой ванне бассейна 25 м. х 13 м. или на открытой воде;
2. ванна бассейна оснащена удобными лестницами для спуска обучающихся в воду и подъема при выходе из воды;

3. вода соответствует санитарно-гигиеническим нормам;
4. имеются в наличии при бассейне душевые комнаты и раздевалки. Необходимый инвентарь и оборудование:

5. длинный шест (два по 2,5 м) для поддержки и страховки детей;
6. плавательные доски на каждого;
7. разделительные дорожки для ограждения места обучения и как страхующее и поддерживающее средство.
8. Нарукавники (пара на каждого);
9. Круги для плавания на каждого;
10. Мячи для плавания на каждого;
11. Поддерживающие и игровые плавательные устройства, модули и модели (островки, банан, ромашка и др.) - 2 комплекта;
12. Гимнастические скамейки — 4 шт;
13. Резиновые амортизаторы — 10 шт;
14. Тренажерный зал, укомплектованный функциональными и силовыми тренажерами и снарядами;
15. Низкая и высокая перекладина — 2 шт;

16. Шведская стенка — 5 шт;
17. Обруч резиновый — 5 шт;
18. Обруч пластиковый — 5 шт;
19. Хоккейные шайбы или другие резиновые игрушки и предметы в комплекте;

20. Мяч водное поло — 2 шт;
21. Мяч баскетбольный — 2 шт;
22. Ласты — пара на каждого;
23. Гантели — 4 комплекта.

3. Информационно-методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение включает:

1. Разработку плана-сетки,
2. методических подборок для педагогов, сценариев и специальных пособий для подготовки и проведения массовых мероприятий смены в соответствии с возрастными особенностями детей,
3. системы отслеживания результатов и подведения итогов.

Используемая и рекомендуемая литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., СпортАкадемПресс, 2008.
2. Пилипенко Л.Л. Организация учебного процесса по плаванию. М., 1996.
3. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. — М., Центр «Школьная книга», 2009.
4. Рыбак М.В. Плавай, как мы! М., Обруч. 2014
5. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. 3-е изд. [Текст] / С.П. Афанасьев, С.В. Каморин, А.И. Тимонин. – Кострома: МЦ «Вариант», 2001. – 224
6. Баль, Л.В. Педагогу о здоровом образе жизни детей [Текст] / Л.В. Баль, С.В. Горбатенко, С.В. Барканов. – М.: Просвещение, 2003. – 244 с.
7. Безруких, М.М., Филиппова, Т.А. Две недели в лагере здоровья [Текст] / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА, 2013. – 80 с.
8. Воронкова, Л.В., Соломченко, М.А.: Спортивный клуб в детском оздоровительном лагере [Текст] / Л.В. Воронкова, М.А. Соломченко. – Педагогическое общество России, 2006 г. – 160 с.

9. Васильев В. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 239с.
10. Козлов А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 2011. – 94 с.
11. Макаренко Л.А., Булгакова Л.Ж. Программа подготовки юных пловцов. – М.: Просвещение, 2010. – 86 с.
12. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. – М.: Просвещение, 2011. – 79 с.
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 2012. – 159 с.
14. Глазырина Л.Д. Физическая культура: программа и программные требования. Пособие для педагогов дополнительного образования. - М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. -143 с.
15. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. – М.: Издательство ФАИР, 2008.-120 с.
16. Сажина С.Д. Составление рабочих учебных программ для ДОУ. Методические рекомендации. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 112 с.

Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ N 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
4. «Образование»
5. 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».
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».