

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31» 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31» 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
**«Плаваем сами»**

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 3-4 года**

**Срок реализации: 1 год**

Педагог дополнительного образования

**Краюшкина Екатерина Александровна**

**Москва, 2017 г.**

# Раздел 1. Пояснительная записка.

## Направленность и уровень программы:

-программа реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет ознакомительный уровень.

## Актуальность программы:

Плавание – это вид спорта, который очень благотворно действует на весь организм. Плавание улучшает кровообращение, стимулирует сердечную деятельность, укрепляет дыхательную систему, костную ткань, позвоночник, формирует осанку, улучшает общее самочувствие. Это один из самых доступных видов спорта, поскольку плаванию можно научить даже маленького ребенка, благодаря которому ребёнок физически быстро окрепнет. Так что этим видом спорта можно заниматься с самого раннего возраста.

В процессе занятий плаванием развиваются координация и ритмичность движений, необходимые для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма, улучшаются сон и аппетит.

## *Педагогическая целесообразность программы:*

Занятия плаванием имеют и огромное воспитательное значение: они способствуют развитию таких качеств, как смелость, решительность, дисциплинированность; вырабатывают умения действовать в коллективе; воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

Известно, что в первые годы жизни ребенка плавание имеет немаловажное значение для его полноценного и разностороннего развития – не только физического, но и нервно-психического.

Систематические занятия плаванием облегчают и ускоряют адаптацию организма к специфическим условиям водной среды, позволяют снизить заболеваемость простудой и детскими инфекциями.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Весь спектр новых ощущений в водной среде – состояние полувесомости, легкость, плавучесть, раскованность мышц и суставов, равномерность давления на всю поверхность погруженного в воду тела, повышение глубины дыхания, массирующее действие воды на кожу – сам по себе оказывает мощное воздействие на психику и организм ребенка в целом.

**Целью программы** является закрепление и совершенствование приобретенных навыков: умение держаться на воде, начальное освоение техники спортивных

способов плавания, освоение техники гребковых движений, а также содействовать развитию личности ребенка.

Исходя из цели программы, определяются следующие **задачи**:

- оздоровление и общее укрепление организма ребенка (закаливающее, профилактическое, коррекционное, физкультурное значение)
- воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями
- овладение навыком плавания (изучение способов «кроль на груди», «кроль на спине»).

### **Учащиеся, для которых программа актуальна:**

Данная программа рассчитана на детей, освоивших курс программы «Плаваем с мамой». Воспитанники секции «Плаваем с мамой» уже свободно могут держаться на воде, проплыть 3-4 метра самостоятельно вольным стилем, нырять, задерживать дыхание, пользоваться плавательными средствами и с их помощью проплыть 20-25 метров. Гигиенические условия проведения занятий в бассейне определены «Санитарно-эпидемиологическими требованиями САНПИН 2.4.1.1249-03».

### **Форма и режим занятий:**

Данная образовательная программа в целях более эффективного освоения и закрепления плавательного навыка рассчитана на 1 учебный год. Процесс обучения плаванию проходит с сентября по май 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия групповые, включают в себя практические и теоретические часы.

### **Срок реализации программы:**

Срок реализации программы- 1 год, количество часов в год -72, за весь период обучения -72 часа.

### **Прогнозируемые результаты**

В конце обучения ребенок должен уверенно держаться на воде, уметь проплыть 25 метров вольным стилем.

## **Раздел 2. Содержание программы**

### **Учебно-тематический план**

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Проверка плавательных способностей	1	-	1

3	Общая физическая подготовка	9	2	7
4	Специальная физическая подготовка	38	7	31
	<i>Упражнения на самостоятельные передвижения в воде</i>	4	1	3
	<i>Упражнения на дыхание</i>	6	1	5
	<i>Скольжения</i>	6	1	5
	<i>Погружения под воду</i>	4	1	3
	<i>Плавание с помощью поддерживающих средств</i>	8	1	7
	<i>Плавание без поддерживающих средств</i>	10	2	8
5	Игры на воде	20	2	18
6	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого часов:	72	12	60

## Содержание учебно-тематического плана

**Вводное занятие. Правила техники безопасности.** Введение в образовательную программу. Правила техники безопасности и поведения в бассейне, в душевых, в раздевалках, во Дворце, техника безопасности на воде.

**Практика:** Обучение детей спуску и подъему из воды, держась за перила лестницы.

**Проверка плавательных способностей.** Тестирование, позволяющее определить индивидуальные способности ребенка, а также проверить чему он научился за прошедший учебный год по программе «Плаваем с мамой» и спланировать дальнейшую работу.

**Общая физическая подготовка.** Знакомство с видами общеразвивающих упражнений.

**Практика:** Упражнения на бортике бассейне на развитие координации движений, гибкости, ловкости, выносливости.

### **Специальная физическая подготовка:**

**Теория:** Объяснение упражнений. Наглядный показ и демонстрация учебных пособий.

**Практика:** Двигательные умения и навыки, необходимые для умения держаться на воде.

1) *Упражнения на самостоятельные передвижения в воде.* Повторение и закрепление навыков самостоятельного передвижения в воде в разных направлениях.

2) *Упражнения на дыхание.* Повторение упражнений на дыхание, упражнения на увеличение времени задержки дыхания.

3) *Скольжения.* Отталкивание от стенки ногами с последующим скольжением на груди и спине на задержке дыхания, с поворотом с живота на спину и обратно, с проплыванием отрезка.

4) *Погружения под воду.* Закрепление изученных ранее способов погружения, освоение погружений в большом бассейне, игровые задания на погружения.

5) *Плавание с помощью поддерживающих средств.* Использование плавательных досок, нудолсов, калабашек.

б) *Плавание без поддерживающих средств.* Проплывание отрезка без поддерживающих средств: руки вверху- ноги кроль; руки вдоль тела- ноги кроль; одна рука вверху, другая вдоль тела- ноги кроль; руки брасс - ноги кроль.

### ***Игры на воде.***

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика:* Игры: «Догони мяч», «Фантанчики» «Усатый сом», «Нырни в обруч», «Цапля и лягушки», «Зайчики», «Спрячься под воду», «Переправа», «Утята».

### ***Итоговое занятие.***

Открытые занятия для родителей, занимающихся детей.

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Формы контроля и подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

При подведении итогов используются следующие формы:

- тестирование по теоретическому курсу;
- тестирование по практическому курсу;
- промежуточное тестирование;

Успешность освоения учебного материала оценивается по трём степеням:

- низкая;
- средняя;
- высокая;

### **Механизм отслеживания результатов реализации программы:**

Итоги освоения содержания программы, согласно Положения об аттестации обучающихся в группах и коллективах ГБОУ ДО ДТДиМ «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и свидетельства.

## **Раздел 4. Организационно- педагогические условия реализации программы.**

### **Учебно- методическое обеспечение программы:**

Вводное теоретическое занятие проводится в форме беседы с детьми и родителями на территории бассейна для ознакомления с предметом обучения,

педагогами и местами проведения занятий. Осматривается инвентарь, объясняются цели и задачи обучения плаванию, гигиенические требования (наличие плавательных и личных банных принадлежностей). Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием включает:

- допуск к занятиям только при наличии медицинской справки о состоянии здоровья;
- правила поведения в раздевалках и душевых;
- правила поведения на занятиях в бассейне.

На предварительное тестирование допускаются дети, имеющие медицинские справки с результатами анализов и заключением о состоянии здоровья. Упражнения для общей физической подготовки можно выполнять на бортике бассейна перед принятием душа в сухих купальниках. Составляется примерный комплекс упражнений на несколько занятий, которые постепенно усложняются (увеличивается количество повторений, подходов).

В общий комплекс включаются упражнения на специальную подготовку и имитационные упражнения, которые выполняются на каждом занятии. Количество всех упражнений от 8 до 12 в общем комплексе.

В начале упражнения выполняются на счет, в разном темпе. Можно делать облегченный вариант упражнений: при помощи поддерживающих средств или только на мелкой части бассейна. Важно вовремя заметить и исправить первые технические ошибки в движении пловца, так как последующие переучивание займет больше времени. Предварительные подводные спуски изучаются одновременно с техникой плавания с низкого бортика (20-30 см.) и на мелкой части бассейна поочередно и по команде.

На контрольных и проверочных занятиях оценивается техника выполнения изученных упражнений, временные нормативы не учитываются. Подсчитывается количество проплываемых метров свободным стилем. На занятиях необходимо постепенно увеличивать длину дистанции проплываемой ребенком без остановки для более уверенного овладения плавательным навыком на долгие годы.

принцип систематичности и последовательности обучения

- регулярность проведения занятий по плаванию, последовательность освоения учебного материала, постепенное увеличение физической нагрузки, усложнение условий проведения занятий

принцип наглядности

- все упражнения должны выполняться вместе с педагогом или по его показу.

Словесные объяснения, а также краткие, четкие, точные указания педагога.

принцип доступности

- преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от простого к сложному).

принцип сознательности и активности

- формирование у малышей устойчивого интереса к процессу обучения в целом и к каждому конкретному занятию.

принцип индивидуализации

- необходимость учета функциональных и приспособительных возможностей детского организма без ущерба для его здоровья.

Занимаясь с малышами следует использовать различные методы:

- словесные (объяснение, рассказ, образные сравнения)

- наглядные (зрительные ориентиры, показ фотографий, плакатов)

- *практические (повторение различных упражнений, игры).*

## **Материально-технические условия реализации программы:**

Успешная организация занятий по программе «Плаваем сами» опирается на соблюдение совокупности следующих условий:

- **Программное обеспечение** (наличие образовательной программы, расписания и режима занятий, поурочного планирования)
- **Санитарно-гигиеническое обеспечение** (допуск детей и родителей на занятия осуществляется при наличии медицинских справок, плавательных принадлежностей – плавательные костюмы, шапочки, резиновые тапочки, принадлежности для мытья – мыло, мочалка)
- **Кадровое обеспечение** (педагог дополнительного образования и дежурный родитель)
- **Материально – техническое обеспечение:**
  - Бассейн (малая чаша глубина 0.6 м, большая чаша глубина 1.20 м-1.80м)
  - Плавательные доски.
  - Игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров
  - Игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров
  - Надувные круги разных размеров
  - Поролоновые палки (нудолсы)
  - Мячи разных размеров
  - Обручи плавающие и с грузом.

## **УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативно-правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;

7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
10. Методическое пособие по начальному обучению плаванию. МКО Московское городское физкультурно-спортивное объединение. – М., 1998.
11. Булгакова Н.Ж. Игры у воды и на воде. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
12. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1973.
13. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. – Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс, 2006.
14. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003.
15. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет - М.: Центр «Школьная книга», 2009.
16. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
17. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007
18. Дорошенко И.В. «Учись плавать», Москва «Советский спорт», 1989г.
19. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999г. №80.
20. Закон г. Москвы «О развитии образования в городе Москве» от 20 июня 2001г.
21. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве», Москва, центр «Школьная книга», 2009г.
22. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде», Москва «Педагогическое общество России», 2006г.
23. «Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша», Ростов на Дону «Феникс», 2007г.