

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
«Обучение плаванию»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования

Кузнецова Е. В. Малаева Т.И., Николаев М.Г.

Попков А.А., Удалов В.М., Штефан Ю.В., Якунченкова Ю.О.

Москва, 2017 г.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы.

Программа по обучению плавания для учащихся младшего школьного возраста направлена на обучение воспитанников плаванию, оздоровление и привитие потребности в здоровом образе жизни.

Программа адаптирована к условиям работы ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности и имеет ознакомительный уровень.

Актуальность программы.

Обучение плаванию – социально-значимый вид деятельности, востребованный государством и обществом, как важная часть педагогического процесса, направленного на укрепление здоровья, долголетие и социальную активность.

Цель программы

Основной целью программы является формирование всесторонне развитой ведущей здоровый образ жизни и постоянно самосовершенствующейся личности готовой к социально-профессиональной деятельности и неординарным, экстремальным и чрезвычайным ситуациям, возникающим в повседневной жизни.

Задачи.

Обучающие:

- приобретение основ теоретических и практических знаний по плаванию, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности.

Развивающие:

- расширение двигательного опыта, обеспечение общей и специальной физической подготовленности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни.

Воспитательная:

- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Контингент занимающихся.

Возраст: Дети (мальчики, девочки) 6 -10 лет.

Количество занимающихся: 12-15 человек

Формы и режим занятий.

Основными формами учебно-педагогического процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия:
 - а) теоретические занятия (знакомство с историей и техниками плавания);
 - б) практические занятия (овладение техниками плавания).
2. Контрольные занятия (проверка приобретенных знаний и умений путем выполнения тестовых заданий).
3. Соревнования (проверка приобретенных умений и навыков в условиях соперничества, воспитание морально-волевых качеств).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, с перерывом 15 минут после каждого часа.

Срок реализации программы.

Программа реализуется за 1 учебный год, 72 учебных часа на весь период обучения.

Планируемые результаты.

В результате обучения обучающиеся

будут знать: - историю развития плавания; правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых, раздевалках, на воде; правила личной гигиены о оказании первой медицинской помощи: технику спортивных способов плавания, основы самоспасения и прикладного плавания.

будут уметь: - преодолевать дистанцию 50 метров двумя избранными спортивными способами плавания;

- применять на практике прикладные способы плавания;
- осуществлять самоконтроль состояния организма после нагрузки;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- преодолевать страх перед водой и верить в свои силы.

Условия набора

1. Возраст – 6-10 лет
2. Освоение программы «Начальное обучение плаванию»
3. Выполнение тестового задания ознакомительного уровня:
 - плавание простейшими способами.

Добор в группы на освободившиеся места производится в течение учебного года в соответствии с требованиями.

Допуском к занятиям является медицинская справка от терапевта с анализами и отсутствием противопоказаний.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	<i>Введение</i>	1	0,5	0,5
2.	<i>Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.</i>	8	1	7
3.	<i>Освоение с водой</i>	4	1	3
4.	<i>Простейшие, неспортивные и спортивные способы плавания</i>	33	8	25
5.	<i>Простейшие прыжки и спады в воду. Старты и повороты.</i>	6	1	5
6.	<i>Игры и эстафеты на воде</i>	12	1	11
7.	<i>Основы самоспасения и прикладного плавания.</i>	4	1	3
8.	<i>Спортивные состязания.</i>	2	-	2
9.	<i>Контрольно-проверочное и итоговое занятие</i>	2	-	2
	<i>Итого часов:</i>	72	13,5	58,5

Содержание учебно-тематического плана.

1. Введение.

Теория – Сведения о истории развития плавания и его прикладном оздоровительном общеразвивающем значении. Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в раздевалках, душевых, на бортике бассейна, на воде. Правила личной гигиены.

Практика – Тестирование (контрольные заплывы), позволяющее определить индивидуальные способности ребенка и создать группы по уровню плавательной подготовленности.

2. Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.

Теория – виды, средства, методы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений.

практика – Упражнения на развитие силы, быстроты, координации движений, гибкости, ловкости, выносливости. Упражнения для развития подвижности суставов, групп мышц, участвующих в плавании. Имитационные упражнения на суше.

3. Освоение с водой.

Теория – Свойства водной среды.

Практика – Обучение задержке дыхания в воде, погружениям, подныриванию, открыванию глаз, всплыванию, лежанию, скольжению и выдохам в воду («поплавок», «водолаз», «переправа», «медуза», «стрелочка»).

4. Простейшие, неспортивные и спортивные способы плавания.

Теория – Основы техники простейших, неспортивных и спортивных способов плавания.

Практика – Изучение техники движений в способах плавания («кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»):

- упражнения для изучения движений ногами и дыхания всеми стилями поочередно;
- упражнения для изучения движений руками и дыхания всеми стилями поочередно;
- упражнения для согласования движений в каждом способе плавания;
- упражнения для согласования движений в полной координации;
- упражнения для закрепления техники спортивными способами плавания.

5. Простейшие прыжки и спады в воду. Старты и повороты.

Теория – Ознакомление со способами простейших прыжков и спадов в воду. Способы спортивных стартов и поворотов.

Практика – Подводящие и имитационные упражнения на суше и на воде. Прыжки и спады из различных исходных положений с низкого бортика на мелкой части бассейна.

Открытые повороты на груди и спине. Старты со стартового бортика и из воды.

6. Игры на воде и эстафетное плавание.

Теория – Правила игр и эстафет на воде.

Практика – Игры: «Дровосек на воде», «Фонтаны», «Салки-догонялки» и т.д.

- эстафеты с ранее изученными элементами техники движений спортивных способов плавания.

8. Основы самоспасения и прикладного плавания.

Теория – Средства и способы оказания помощи тонущим и пострадавшим на воде.

Практика – плавание на боку, на спине без выноса рук, с поддерживающими средствами, с предметами, в ластах, в одежде, ныряние на дальность и на глубину, транспортировка тонущего, помощь пострадавшему на воде.

8. Спортивные состязания.

Практика - Внутригрупповые, первенство дворца, окружные, городские и др.

9. Контрольно-проверочное и итоговое занятие.

Практика – Тестирование в начале, в течение и конце учебного года.

Контрольные нормативы на конец учебного года:

1. Проплывание дистанции 50 метров двумя избранными спортивными способами;
2. Применять на практике прикладные способы плавания.
3. Осуществлять самоконтроль состояния организма после нагрузки.

5. Оказывать первую медицинскую помощь.
6. Преодолевать страх перед водой и верить в свои силы.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы контроля и подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

При подведении итогов используются следующие формы:

- Тестирование по теоретическому освоению материала.
- Тестирование по практическому освоению материала.
- Участие в соревнованиях различного уровня.

Механизм отслеживания результатов реализации программы.

Итоги освоения содержания программы, согласно Положению об аттестации обучающихся учебных групп, объединений и коллективов ГБОУ ДО ДТД и М «Восточный», оформляются в протоколах. Могут вручаться грамоты и свидетельства.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ.

Учебно-методическое обеспечение программы.

В качестве методического обеспечения уроков разрабатываются планы, конспекты уроков по темам из личного опыта педагога, работающего с данной группой и имеющиеся публикации научных работ.

Имеется и используется наглядный учебный материал в помощь занимающимся для обучения всеми стандартными и нестандартными способами плавания, ориентирования в водной среде, оказания помощи пострадавшим и др.

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Помещение: ванна бассейна 12х25м.
2. Оборудование: раздевалки со шкафчиками, скамейки, душевые кабины, туалетные комнаты, скамейки на бортике бассейна для занятий на них.
3. Инвентарь: гимнастические скамейки, спасательные шесты (не менее 2-х), плавательные доски, нарукавники, плавки-поплавки, круги для плавания, спасательные круги, мячи для плавания, обручи плавающие (горизонтальные), обручи с грузами (вертикальные), поддерживающие и игровые плавательные средства, ласты, пояс с петлей для обучения плаванию, контактные элементы для обучения способам «брасс» и «баттерфляй», судейский свисток, секундомер, часы - секундомер на стене, термометр комнатный, термометр для воды.

Для занятий в секции каждому воспитаннику надо иметь:

- купальник (плавки)
- полотенце
- мочалку
- мыло
- тапочки для бассейна

- очки для плавания
- шапочку для плавания
- футболку и длинное трико.

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. Булгакова Н.Ж. Азбука спорта – плавание.– М.: Физкультура и спорт, 1999
13. Васильев В., Никитский Б. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1973.
14. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. – Плавание: игровой метод обучения. – М.: Олимпия пресс, 2006.
15. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Учебная программа для детей от 2 до 7 лет (одновременная методика). МКО Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 1999.
16. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. – М.: Айрис Пресс, 2003.
17. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию.-М.: «Высшая школа», 1990
18. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет.- М.: Центр «Школьная книга», 2009.
19. Пищикова Н.Г. Обучение плаванию детей дошкольного возраста. – М.: «Скрипторий 2003», 2008.
20. Соколова Н.Г. Плавание и здоровье малыша.– Ростов-на-Дону: Феникс, 2007
21. Дорошенко И.В. «Учись плавать», Москва «Советский спорт», 1989г.

22. Протченко Т.А. «Методическое пособие по обучению плаванию младших школьников», Москва , 1990г.
23. Булгакова Н.Ж. «Спортивное плавание» Учебник для ВУЗов физической культуры, Москва «Физкультура, образование и наука» 1996г.
24. Материалы второй методической конференции «основы обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста», Москва 1998г.
25. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999г. №80.
26. Закон г. Москвы «О развитии образования в городе Москве» от 20 июня 2001г.
27. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Москва «Просвещение», 2004г.
28. 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.
29. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. «Игры и развлечения на воде», Москва «Педагогическое общество России», 2006г.
30. «Техника безопасности на уроках физической культуры», Москва «Физкультура и спорт в школе», 2001г.
31. Памятка о личной гигиене для детей школьного возраста. Москва, 2009г.
32. Соколова Н.Г. «Плавание и здоровье малыша», Ростов на Дону «Феникс», 2007г.

Разделы и темы	номер занятия																	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	ноябрь							декабрь					январь					
1. Введение (вводное занятие) - 1 час																		
Теория (0,5 час)																		
- история развития, значение плавания, правила ТБ																		
Практика (0,5час)																		
- тестирование (контрольные заплывы)																		
2. Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения - 8 часов																		
Теория (1 час) - разновидности ОФП и СФП	+																	
Практика (7 часов)																		
- ОРУ, СРУ, имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Освоение с водой – 4 часов																		
Теория (1 час) – свойства водной среды																		
Практика (3 часа) – обучающие игры и упражнения: «Пузыри», «Переправа», «Звездочка», «Водолаз» и др.																		
4. Простейшие, неспортивные и спортивные способы плавания (33 часа)																		
Теория (8 часов)																		
- Основы техники неспортивных и спортивных СП					+					+					+			
Практика (25 часов)																		
- кроль на груди,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- кроль на спине,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- брасс																		
- баттерфляй																		
5. Простейшие прыжки и спады в воду. Старты и повороты (6 часов)																		
Теория (1 час)																		
- способы прыжков и спадов в воду. Старты и повороты								+										
Практика (3 часа)																		
- подводящие и имитац.упражнения на суше и на воде								+	+									
- прыжки и спады с низкого бортика на мелкой части	+	+	+	+	+	+	+											
- открытые повороты, старты из воды и со ст. тумбочки								+	+	+	+	+			+	+	+	+
6. Игры и эстафеты на воде (12 часов)																		
Теория (1 час)																		
- правила игр и эстафет		+																
Практика (11 часов)																		
- игры и эстафеты с элементами техники ССП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+
7. Основы самоспасения и прикладн. плавания (4 ч)																		
Теория (1 час) – средства и способы оказания помощи																		
Практика (3 часа)– плавание прикладными способами																		
- помощь пострадавшему на воде																		
9. Спортивные состязания (2 часа)																		
Практика (2 часа) – участие в соревнованиях													+					
10. Контрольно-проверочное и итоговое занятие (2 ч)																		
Практика (1 час) - сдача контрольных нормативов														+				

