

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
«Начальное обучение плаванию»

Уровень освоения программы: ознакомительный

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Педагоги дополнительного образования

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

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

Москва, 2017 г.

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень программы.

Программа по начальному обучению плаванию детей дошкольного 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.

Главная цель педагога, обучающего плавать – дать специальные знания, умения, навыки, научить действиям в воде, научить плавать, а также дать умения и навыки выживания в различных ситуациях, в том числе самых неблагоприятных.

Задачи.

Обучающие:

- привитие стойких гигиенических навыков, ознакомление с правилами безопасности на воде;
- изучение техники плавания и широкого круга двигательных навыков.

Развивающие:

- всесторонне физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость. Выносливость, быстрота, ловкость.
- укрепление здоровья.

Воспитательная:

- воспитание морально-этических и волевых качеств.
- формирование интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Контингент занимающихся.

Возраст: Дети (мальчики, девочки) 4 - 6 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 1 часу.

Срок реализации программы.

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

Планируемые результаты.

В результате обучения обучающиеся

будут знать: - о пользе занятий плаванием;

- правила поведения в бассейне;

будут уметь: - выполнять выдохи в воду (9-12-15);

- выполнять упражнение «отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;

- выполнять скольжение на груди и на спине 3-4-5 метров;

- при нырянии в длину (2-3 метра) собирать игрушки со дна;

- плавать со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;

- плавать любым способом со вспомогательными средствами более 15 метров;

- плавать без вспомогательных средств 7-9-12 метров;

- оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

Условия набора

1. Дети 4 - 6 лет желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинские противопоказания.

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>Теоретические основы плавания</i>	1	1	-
3.	<i>Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.</i>	8	-	8
4.	<i>Освоение с водой</i>	8	-	8
5.	<i>Простейшие, неспортивные и спортивные способы плавания</i>	32	8	24
6.	<i>Простейшие прыжки и спады в воду. Старты и повороты.</i>	4	1	3
7.	<i>Игры и эстафеты на воде</i>	12	1	11
8.	<i>Основы самоспасения и прикладного плавания.</i>	2	-	2
9.	<i>Спортивные состязания.</i>	2	-	2
10.	<i>Контрольно-проверочное и итоговое занятие</i>	2	1	1
	<i>Итого часов:</i>	72	12,5	59,5

Содержание учебно-тематического плана.

1. Введение.

Теория - Основы техники безопасности включают в себя сведения о правилах поведения в бассейне, в том числе во время занятия, в раздевалках, душевых, на бортике бассейна, на воде.

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

2. Теоретические основы плавания.

Теория - сведения о пользе занятий плаванием, оздоровительном, общеразвивающем прикладном его значении. Дает знания о способах плавания и их особенностях (какой самый быстрый, как лучше плыть на дальность), о личной гигиене, гигиене до и после занятий, способах закаливания, режиме дня и простейшие сведения из истории плавания.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения.

Практика – общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов координацию, специальные упражнения на дыхание;

- комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания;
- простейшие комплексы упражнений и простейшие специальные упражнения «пловца» для включения в занятия утренней гимнастики и в другие формы двигательной деятельности в режиме дня, для занятий родителям;
- игровые, вспомогательные подводные упражнения к движениям в воде;
- стоя, сидя, лежа на спине и на груди, на бортике выполнять движения руками, ногами по элементам и в согласовании.

Обучение движениям проходит следующие этапы:

1. Движение осваивается на суше.
2. Стоя в воде (движения руками).
3. Держась за опору в воде (движения ног)
4. В движении: движения рук – идя ногами по дну.
5. В движении: движения ног – в руках или на руках поддерживающие средства.
6. Движение без опоры (рук и ног на задержке дыхания).
7. Движение без опоры в согласовании (движение рук с дыханием; ног с дыханием; рук и ног без дыхания; движения в полной координации).

4. Освоение с водой.

Практика – упражнения на ознакомление со свойствами водной среды:

- входить в воду самостоятельно, окунаться приседая;
- ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно;
- ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук;
- выпрыгивать из воды как можно выше;
- выполнять движения руками поочередно, вместе, вперед, назад;
- задерживать дыхание на поверхности воды и в воде;
- открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне;
- в парах и самостоятельно выполнять упражнения самостоятельно «медуза», «поплавок», «звездочка», «отдых на воде» с максимальной продолжительностью;
- осваивать вдох и выдох на поверхности воды и в воду;
- выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно;
- выполнять подныривания, ныряния на дальность с доставанием игрушек со дна.

5. Простейшие, неспортивные и спортивные способы плавания.

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

Практика – ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине;

- движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении;
- движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания с выдохом в воду, с произвольным дыханием;
- движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее;

- плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду, согласованием с дыханием, с вспомогательными средствами и без них;
- плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние;
- максимальное проплывание расстояний, в том числе, с переворотом из положения на груди в положение на спине и наоборот.

6. 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 – упражнения из различных исходных положений с низкого бортика в мелкой части бассейна:

- сидя на бортике, спад в воду вниз ногами;
- из положения приседа, стоя на бортике прыжок вниз ногами;
- спад в воду вниз головой из положения, сидя на бортике, в глубоком наклоне;
- подводящие и имитационные упражнения на суше и на воде;
- открытые повороты на груди и спине;
- старты со стартового бортика и из воды.

7. Игры и эстафеты на воде.

Теория – Правила игр и эстафет на воде.

Практика – Игровые упражнения:

- «Цапли», «Дровосек на воде», «Фонтаны», «Водокачка», «Коробочка», «Покажи пятки», «Тюлени», «Поплавок», «Звездочка», «Стрела», «Мосты», «Мельница», «Качели», «Катание на досках», «Быстрые лодки».

Игры:

- «Карусели», «Крокодилы», «Угадай, что за игрушка?», «Смелые ныряльщики», Мы веселые ребята», «Невод», «Водолазы», «Хоровод», «Щука», «Морской бой», «Караси и карпы», «Пронырни в обруч», «Угадай стиль плавания».
- эстафеты с ранее изученными элементами техники движений спортивных способов плавания.
- кто быстрее доплывет и шайбу найдет (2х7м.) - все упражнения в эстафетах выполняются, как с задержкой дыхания, так в согласовании с ним;
- с ластами и без ласт;
 - а) на груди, руки работают кролем;
 - б) на груди, ноги работают кролем;
 - в) на груди, руки работают брассом;
 - г) на спине, ноги работают брассом;
 - д) на спине, ноги работают кролем;
 - е) на груди, ноги работают дельфином;
 - ж) на спине, ноги работают дельфином.
- дыхательные упражнения «Насос» (10 раз).

8. Основы самоспасения и прикладного плавания.

Практика – подводящие и имитационные упражнения;

- прикладные способы плавания;

- приемы самоспасения на воде;
- плавание в одежде;
- выполнение способов транспортировки, буксировки.

8. Спортивные состязания.

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

9. Контрольно-проверочное и итоговое занятие.

Теория –

знания:

- о пользе занятий плаванием;
- правил поведения в бассейне.

Практика –

Умения:

- выполнять выдохи в воду (9-12-15 раз)
- выполнять упражнение «Отдых на воде» в течение 9-12-15 сек.;
- при нырянии в длину (2-3 метра) собирать игрушки со дна;
- плавать со сменой способов, не касаясь дна и стенок бассейна;
- плавать любым способом со вспомогательными средствами более 15 метров;
- плавание без вспомогательных средств 7-9-12 метров.

Оценивать свою плавательную подготовленность и рассказывать о занятиях по плаванию.

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.

