

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  
**«Умею плавать»**

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 5-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Педагоги дополнительного образования

**Якунченкова Юлия Олеговна, Николаев Максим Игоревич,**

**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:**

*Актуальность* представленной программы состоит в приобщении детей младшего возраста к активным занятиям физической культурой и спортом, поддержанию здорового образа жизни.

Плавание является важнейшим средством физического и психического развития организма ребёнка, стимулирует деятельность всех систем, увеличивает возможности опорно-двигательного аппарата. Плавание так же активно применяется как средство закаливания и коррекции многих функциональных отклонений у детей, благотворно воздействует на психологическое состояние организма.

В учреждениях дополнительного образования с бассейнами успешно развивается массовое обучение детей плаванию. Умение плавать является жизненно необходимым навыком в любом возрасте.

*Педагогическая целесообразность программы* заключается в приобретении новых знаний, умений и навыков, способствующих преодолению чувства неуверенности в воде, а так же в дальнейшей профилактике детского травматизма на водоёмах (особенно у тех детей, которые ранее не смогли по различным причинам посещать занятия по плаванию).

Обучение спортивной технике плавания — кропотливый, многолетний процесс. Поэтому важно ознакомить ребёнка с правильной техникой в самом начале. Для лучшего освоения навыка плавания детей необходимо научить «облегчённым» способам плавания, помочь выбрать «любимый» способ. Такой подход в начальном обучении позволит сохранить стойкий интерес к занятиям плаванием и дальнейшем продолжить обучение.

*Отличительные особенности программы* состоит в использовании игрового метода как основного в обучении детей плаванию. Использование на занятиях различных игровых упражнений, способствует развитию образного мышления, помогают быстрее освоиться в водной среде, научиться новым движениям. Упражнения с элементами различных игр, соревновательные упражнения, игры в воде значительно повышают эмоциональный уровень занятия по плаванию, создают благоприятный настрой у обучающихся, снижают психическое и физическое утомление.

«Умею плавать!», – так радостно воскликнут дети, проплыв в бассейне первую в своей жизни дистанцию 25 метров.

### **Цель программы:**

подготовить ребёнка к быстрейшему освоению плавательного навыка.

### **Задачи:**

- развивать правильное функционирование всех систем организма ребёнка способствовать укреплению здоровья и закаливанию;
- познакомить обучающихся с основами теоретических знаний по плаванию и правилами гигиены;

- научить различным плавательным упражнениям (обще развивающим, специальным, имитационным, прикладным, соревновательным), сформировать желание для дальнейшего совершенствования физических навыков;
- научить разным облегчённым и спортивным способам плавания и играм на воде;
- научить владеть собой, преодолевать трудности, принимать правильные решения в жизненных ситуациях;
- воспитать потребность в систематических занятиях физической культурой, плаванием, стремление вести здоровый образ жизни;
- воспитать высоконравственную и волевую личность;
- развить у ребенка необходимые физические качества, выносливость, силу воли, повышение самооценки, получение радости и удовлетворения от преодоления трудностей, самоутверждение.

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

Возраст обучающихся 5-7 лет. Для успешной реализации программы, с учётом возрастного состава группы, целесообразно количество детей в группе не более 15 человек

### **Форма и режим занятий:**

Данная образовательная программа по обучению плаванию 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.

### **Планируемые результаты:**

#### 1. Обучающиеся должны знать:

правила поведения и личной гигиены на занятиях плаванием; влияние занятий плаванием на ЗОЖ, меры безопасности при плавании в открытых водоёмах, технику различных способов плавания, правила проведения различных игр на воде.

#### 2. Обучающиеся должны уметь:

выполнять комплекс упражнений по ОФП и СФП, плавать облегчёнными и спортивными способами, выполнять применять игровые и соревновательные упражнения в воде, оказать элементарную помощь себе и другому пострадавшему в воде.

проплывать дистанцию 25 метров без учёта времени любым способом (выполнить контрольный норматив «Умею плавать»).

## **Раздел 2. Содержание программы** **Учебно-тематический план**

№	Темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Медицинский контроль. Плавание как вид физическое культуры и спорта.	1	1	-
2.	Тестирование. Освоение с водой.	2	1	1
3.	Обще развивающие, специальные, имитационные, игровые и соревновательные упражнения.	18	4	14
4.	Плавание облегчёнными, не спортивными, и спортивными способами.	32	8	24
5.	Игры на воде, прыжки в воду, конкурсы соревнования.	12	2	10
6.	Основы само спасения в водной среде.	6	2	4
7.	Контрольное занятие	1	-	1
	Итого:	72	18	54

## Содержание учебно-тематического плана

### 1. Вводное занятие.

Введение в образовательную программу, правила техники безопасности и правила поведения в бассейне и во Дворце. Теоретические сведения о плавании и игровых водных видах спорта, его прикладное и оздоровительное значение.

#### Медицинский контроль.

Прохождение медкомиссий и получение справок о допуске к занятиям.

### 2. Тестирование исходного уровня в плавательной подготовки.

**Освоение с водой:** игровые упражнения на знакомство со свойствами воды (погружение, ныряние, всплывание, лежание, скольжение). Обучение дыхательным упражнениям: задержка дыхания в воде, выдох в воду. Игры в воде с опорой на руки, без опоры, с предметами (игрушки, мячи, надувные круги).

### **3. Обще развивающие, специальные, игровые, соревновательные упражнения.**

*Обще развивающие упражнения* направлены на развитие основных физических качеств: быстрота, ловкость и координация движений. Простейшие обще -развивающие упражнения на бортике бассейна (вращения, наклоны, повороты, рывки, приседания, махи и т.д.).

*Специальные упражнения* направлены на развитие специальных физических качеств пловца. Упражнения на суше (развитие подвижности и гибкости суставов и мышц, участвующих в плавании). Упражнения в воде (развитие специальной плавательной подготовленности: плавание «на ногах» и «на руках», фиксируя конечности по очереди, плавание с поддерживающими средствами).

Имитационные упражнения на суше являются подводящими к упражнениям для закрепления техники плавания различными способами (облегченными, не спортивными и спортивными).

*Игровые и соревновательные упражнения* применяются, как подводящие к самой игре или соревнованию (на суше или в воде).

### **4. Плавание облегченными, не спортивными и спортивными способами.**

*Облегченные и не спортивные способы плавания* изучают как удобные и доступные способы плавания в водных играх, в начале осваивая простейшие варианты передвижения в воде («собачкой», «лягушкой», «на спинке», «на бочку» с головой поднятой над водой). Не спортивные способы представляют собой различные сочетания элементов спортивных стилей («ноги кролем, руки брассом» на груди и на спине, «ноги дельфином руки брассом» на груди и на спине и т. д.). В этих способах выдох в воду обычно происходит без погружения всего лица.

*Спортивные способы плавания:* «кроль на груди», «кроль на спине», «дельфин», «брасс».

*Прикладные способы плавания:* «кроль на боку», «брасс на спине», плавание с ластами, ныряние под водой, доставание предметов со дна, прыжки в воду. Способы оказания помощи себе и другому пострадавшему в воде.

Упражнения на технику плавания спортивными способами: плавание при помощи ног с опорой на руки и без опоры, в ластах и без ласт; плавание при помощи рук с фиксацией ног и в ластах; плавание в полной координации с ластами и без ласт.

### **5. Игры на воде, спады и прыжки в воду, конкурсы соревнования.**

*Игры на воде и конкурсы* подразделяются на три большие группы.

1. Бессюжетные игры просты и понятны в объяснении и легко выполняются даже новичками.
2. Сюжетные игры являются основным учебным материалом на занятиях плаванием у детей школьного возраста.
3. Командные игры сложнее и требуют от ребёнка не только понимания правил игры в команде, но и умения свободно держаться на воде.

Изучение игр носит постепенный характер по мере освоения навыка плавания.

- игры на ознакомление с водной средой, привыкание и взаимодействие с водой: игровые упражнения с умыванием, нырянием, лежанием, плесканием на воде («поплавок», «пузырьки», «медуза», «звёздочка», «насос»). Игры: «Дровосек в воде», «Волны на море», «Водолаз», «Фонтан»;

- игры на передвижение по дну бассейна, скольжение, задержку дыхания, выдох в воду, открывание глаз под водой, прыжки в воде: игровые упражнения с ходьбой, бегом, прыжками в сочетании с движениями рук («лодочки», «водолазы», «фонтаны», «качели», «цапли»). Игры: «Море волнуется», «Переправа», «Караси и Карпы», «Хоровод», «Морской бой»;

- игры на скольжение с движениями рук и ног в различных сочетаниях: игровые упражнения с опорой руками и без опоры, на груди и на спине («стрелочка», «торпеда», «волна», «бабочка»). Игры: «Фонтан», «Невод», «Гусеница», «Морская фигура», «Зоопарк», «Морской бой», «Карусели»;

- игры с мячами: «Салки с мячом», «Мяч по кругу», «Волейбол на воде», «Водное поло».

**Спады и прыжки в воду:** спады из разных исходных положений (сидя, с колен, лёжа на груди и т. д.); прыжки с бортика на разной глубине бассейна.

**Соревнования,** эстафетное плавание относятся к водным развлечениям и проводятся в конце занятия или как отдельное занятие.

**6. Основы само спасения в водной среде.** Упражнения на освоение теоретических и практических знаний по само спасению в воде. Первая помощь при несчастных случаях на занятиях плаванием и в открытых водоёмах. Тематические игры с элементами прикладного плавания

**7. Итоговое контрольное занятие** проводится в виде тестирования и спортивного конкурса..

### **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 Положению 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:**

Процесс обучения детей основывается на следующих принципах: активности, наглядности, доступности, систематичности занятий, прочности усвоения знаний и индивидуального подхода.

Вводное занятие проводится на бортике бассейна, что позволяет познакомиться с местом занятий, спортивным инвентарем и учебным планом летнего кружка. Обучающиеся и их родители расписываются после проведения инструктажа по технике безопасности.

Перед каждым занятием необходима разминка для всех групп мышц.

Значительное внимание отводится правильности выполнения упражнений, технике дыхания. Во время занятий нагрузка может увеличиваться с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовки.

При подборе игр и игровых упражнений необходимо исходить из уровня плавательной подготовленности возраста обучающихся. Все игры, конкурсы и соревнования постепенно усложняются по мере овладения плавательным навыком. Ряд игр доступен любому школьнику, изменяется только место проведения игры: мелкая или глубокая часть бассейна, крайняя и средняя дорожка, малая или большая ванна.

С целью повышения интереса к занятиям, формированию сплоченного детского коллектива проводятся различные игры и эстафеты, меж групповые соревнования. Большая роль отводится старшим воспитанникам: их помощь в проведении соревнований сплачивает группы, придает уверенность младшим.

Существенный вклад в работу кружка вносят родители: организация и проведение соревнований, организация и проведение совместных культурно-массовых мероприятий, участие в беседах о проведении различных оздоровительно-гигиенических мероприятий.

Допуском для занятий является медицинская справка от терапевта с отсутствием противопоказаний. На первых занятиях проводится тестирование, позволяющее определить индивидуальные способности ребенка и создать подгруппы по уровню физической подготовки.

Упражнения по ОФП и СФП составляются в комплекс из 8-12 упражнений. Движения на обучение технике всех способов плавания имитируются вначале на суше, затем выполняется в воде с помощью различных поддерживающих средств (круги, доски, колобашки, ласты, лопатки). Прыжки, ныряния, старты, повороты в воде включаются в каждое занятие и выполняются поочередно, по команде, по мере освоения детьми плавательного навыка

Итоговое занятие проводится в виде тестирования с целью выявления уровня освоения программы. Проводятся открытые занятия для родителей, соревнования между детьми, спортивные игры, игровые конкурсы.

Учебный процесс в группе строится с учетом общепринятых принципов обучения, направленных на формирование всесторонне развитой личности ребёнка.

Занимающиеся в группе учатся владеть собой и уметь преодолевать трудности, принимать правильные решения в любых ситуациях, стремиться вести здоровый образ жизни.

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

1. Гимнастические скамейки.
2. Спасательные шести (не менее 2-х).
3. Плавательные доски.

4. Нарукавники.
5. Плавки-поплавки.
6. Круги для плавания.
7. Спасательные круги.
8. Мячи для плавания.
9. Обручи плавающие (горизонтальные).
10. Обручи с грузами (вертикальные).
11. Поддерживающие и игровые плавательные средства.
12. Ласты.
13. Пояс с петлей для обучения плаванию.
14. Контактные элементы для обучения способам «брасс» и «баттерфляй».
15. Судейский свисток.
16. Секундомер.
17. Часы - секундомер на стене.
18. Термометр комнатный.
19. Термометр для воды.

## **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.