

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: 6-8 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Педагог дополнительного образования

**Якунченкова Ю. О.**

**Колесникова М.А.**

**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 -8 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:** - 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 25 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 – 6-8 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 общеразвивающемся 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 25 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			
<b>1. Введение (вводное занятие) - 1 час</b>																		
<b>Теория (0,5 час)</b>																		
- история развития, значение плавания, правила ТБ																		
<b>Практика (0,5час)</b>																		
- тестирование (контрольные заплывы)																		
<b>2. Общая и специальная физическая подготовка. Имитационные упражнения - 8 часов</b>																		
<b>Теория (1 час) - разновидности ОФП и СФП</b>	+																	
<b>Практика (7 часов)</b>																		
- ОРУ, СРУ, имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>3. Освоение с водой – 4 часов</b>																		
<b>Теория (1 час) – свойства водной среды</b>																		
<b>Практика (3 часа) – обучающие игры и упражнения:</b> «Пузыри», «Переправа», «Звездочка», «Водолаз» и др.																		
<b>4. Простейшие, неспортивные и спортивные способы плавания (33 часа)</b>																		
<b>Теория (8 часов)</b>																		
- Основы техники неспортивных и спортивных СП					+					+					+			
<b>Практика (25 часов)</b>																		
- кроль на груди,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- кроль на спине,	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- брасс																		
- баттерфляй																		
<b>5. Простейшие прыжки и спады в воду. Старты и повороты (6 часов)</b>																		
<b>Теория (1 час)</b>																		
- способы прыжков и спадов в воду. Старты и повороты								+										
<b>Практика (3 часа)</b>																		
- 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								+	+	+	+	+			+	+	+	+
<b>6. Игры и эстафеты на воде (12 часов)</b>																		
<b>Теория (1 час)</b>																		
- правила игр и эстафет		+																
<b>Практика (11 часов)</b>																		
- игры и эстафеты с элементами техники ССП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+
<b>7. Основы самоспасения и прикладн. плавания (4 ч)</b>																		
<b>Теория (1 час) – средства и способы оказания помощи</b>																		
<b>Практика (3 часа)– плавание прикладными способами</b>																		
- помощь пострадавшему на воде																		
<b>9. Спортивные состязания (2 часа)</b>																		
<b>Практика (2 часа) – участие в соревнованиях</b>													+					
<b>10. Контрольно-проверочное и итоговое занятие (2 ч)</b>																		
<b>Практика (1 час) - сдача контрольных нормативов</b>														+				





