

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга**

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ГБОУ школа №320
Черноус И.Б.
Приказ № 227-Д
от «01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Плавание «Дошкольники»

Адресат программы: 5-7 лет
Срок реализации: 7 месяцев

Разработали: Зарубин Артем Александрович,
Зарубина Наталья Михайловна,
Становая Ирина Эльмировна,
Турцевич Марина Николаевна
Педагоги дополнительного образования

**Санкт-Петербург
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: Ознакомительный

Объем программы в часах: 28 (1 академический час в неделю)

Нормативный срок освоения: 7 месяцев: с 02.10.2022 до 30.04.2023)

Одним из основных направлений работы образовательной деятельности, является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них – это занятия плаванием. Плавание способствует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, служит одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребёнка. Поиск эффективных путей реализации данного направления с учётом современных требований, привёл к организации работы по образовательной программе «Плавание».

Актуальность программы:

программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Программа адресована:

- детям 5-7 лет с начальной степенью сформированности интереса и мотивации к занятиям плаванием;
- с минимальным уровнем способностей и знаний в данной предметной области;
- минимального уровня физической и практической подготовки;
- с разрешением врача заниматься плаванием.

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся; создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи программы:

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Развивающие:

- Развитие физиологических, психических качеств и способностей личности;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить плавательным умениям и навыкам.

Планируемые результаты.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения и навыки:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- осуществлять работу рук, ног кролем на спине;
- выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;
- выполнять поворот головы во время вдоха при работе ног кролем на груди;
- уметь работать в команде во время соревнований.
- свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- адекватно (критично) оценивать собственные плавательные возможности.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
 - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
 - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
 - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
 - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Учебно-методическое обеспечение программы

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг);
- практически - прикладные (освоение умений и навыков по принципу “делай как я”);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (подвижные игры в воде, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, анализ действия на практических занятиях.)

Форма организации образовательного процесса: групповая (до 15 человек), группы формируются по возрасту из детей 5-7 лет.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 35 минут. В группы зачисляются учащиеся, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача)

Материально- техническое оснащение занятий:

1. Плавательные доски разного размера.
2. Нарукавники
3. Колобашки
4. Мячи для игр и плавания
5. Лопатки на кисть
6. Нудлсы

Формы подведения итогов: сдача нормативов, зачётные занятия, открытые занятия для родителей.

Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей: занятия первой и третьей недели – обучающие, второй и четвёртой недели – в игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Для более успешного освоения детьми программы главным является взаимодействие: педагог – родители – дети. При проведении занятий по плаванию уделяется особое внимание безопасности и здоровью каждого ребёнка.

Содержание программы.

1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Практика	Теория
1.	Инструктаж		Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Правила движения по дорожке бассейна.
2.	Обучение положению тела на воде	Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания. Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание. Обучение технике отталкивания и скольжения на груди с различным положением рук. Обучение работе ног кроль на груди дыхания у неподвижной опоры. Обучение работе ног кроль на груди с доской. Обучение работе рук кроль на груди с доской. Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди.	Правила поведения в чаше бассейна. Беседа (для чего мы учимся плавать?)
3.	Обучение стилю плавания кроль	Обучение положению тела пловца у неподвижной опоры. Обучение работе ног с доской. Освоение техники работы ног кроль, с различным положением рук. Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.	Объяснение техники плавания. Рассказ, показ.

Оценочные и методические материалы.

Входящий контроль.

На первом занятии происходит визуальный контроль умений и навыков по передвижению в воде, опусканию лица в воду и умение делать выдох в воду.

Промежуточный контроль.

Выполнение трех контрольных упражнений:

- умение задерживать дыхание (Поплавок),
- скольжение на груди с доской (Стрелка),
- проплывание 6 м с подвижной опорой и работой ногами кролем на груди без учета времени.

Итоговый контроль.

На открытое итоговое занятие приглашаются родители. Тренер проводит тест по итоговым нормативам:

1. Проплавание 10 м «Стрелочкой на груди и работой ногами кролем» без учета времени.
2. Скольжение 10 м «Стрелочкой на груди»
3. Проплавание 6 м на спине с подвижной опорой.

По итогам проведенного тестирования родителям дается рекомендация по переводу ребенка на занятия в большую чашу бассейна для дальнейшего обучения плаванию.

Методическое обеспечение программы 1 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Инструктажи.	Беседа	Беседа	Видеоматериал	Опрос, тестирование
2	Обучение стилю плавания - кроль на груди.	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
3	Обучение стилю плавания - кроль на спине.	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
4	Заключительная часть.	Игра. Соревнование. Зачет.	Упражнения, игры, Репродуктивный	доски плавательные, поплавки	Зачёт

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.10.2021	30.04.2022	28	28	28	1 раз в неделю по 1 часу

Учебно-тематический план занятий.

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне. Игры.	1	0,5	0,5
2	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.	1		1
3	Обучение передвижению в воде, работа над равновесием.	1		1
4	Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания у неподвижной опоры. Игры.	1		1
5	Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на	1		1

	дыхание.			
6	Обучение технике скольжения на груди с вспомогательными средствами.	1		1
7	Обучение технике скольжения на груди с различным положением рук. Развивающие игры.	2		2
8	Обучение работе ног кроль на груди на задержке дыхания у неподвижной опоры.	1		1
9	Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами.	2		2
10	Обучение работе ног кроль на груди после скольжения.	1		1
11	Обучение работе рук кроль на груди. Адаптационные игры.	1		1
12	Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.	2		2
13	Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.	2		2
14	Обучение положению тела пловца на спине у неподвижной опоры. Игры.	1		1
15	Обучение положению тела на спине с вспомогательными средствами. Игры.	1		1
16	Обучение работе ног в плавании на спине с вспомогательными средствами. Игры.	1		1
17	Обучение положению тела на спине (скольжение, отталкивание).	1		1
18	Обучение работе ног на спине с различным положением рук. Игры.	1		1
19	Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.	2		2
20	Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.	1		1
21	Координация работы ног и рук в плавании на спине. Игры.	1		2
22	Закрепление работы ног кроль на груди в согласовании с дыханием, развивающие игры в воде.	1		2
23	Контрольный урок. Игры.	1		1
Итого		28	0,5	27,5

Литература для педагогов:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М: Физкультура и спорт 1999
2. Викулов А.Д. Плавание. – М: Владос- пресс 2003
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М: Физкультура и спорт 1983
4. Плавание. Программа для спортивных школ под ред. Л.П. Макаренко, Т.М. Абсалямова – М; 1977
5. Плавание. Методические рекомендации для тренеров спортивных школ. Под ред. А.В. Козлова – М: 1993
6. Афанасьев В.З., Воронцов А.Р., Спортивное плавание. Учебник под ред. Булгаковой Н.Ж. – М: 1996
7. Фабер Д.А. Физиология школьника. М: 1990
8. Никитский Б.Н. Плавание. – М: 1981
9. Карпенко Е., Коротнова Т. Плавание. Игровой метод обучения. Год издания: 2009
10. Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию Год издания: 2006 г.
11. Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н. Плавание. Игровой метод обучения. Год издания: 2006,

Литература для детей:

1. Фирсов З.П. Плавание для всех Год издания: 1983.
2. Чайковский А. М., Шенкман С. Б. Искусство быть здоровым. М.: ФиС., 1984.
3. Шмаков С. А., Безбородова Н. Я. От игры к самовоспитанию. – М., Новая школа, 1995.
4. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! - М.: Просвещение, 1999

Календарно-тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата факт.
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне. Игры.		
2.	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.		
3.	Обучение передвижению в воде, работа над равновесием.		
4.	Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания у неподвижной опоры. Игры.		
5.	Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.		
6.	Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.		
7.	Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.		
8.	Обучение технике скольжения на груди с вспомогательными средствами.		
9.	Обучение технике скольжения на груди с различным положением		

	рук. Развивающие игры.		
10.	Обучение технике скольжения на груди с различным положением рук. Развивающие игры.		
11.	Обучение работе ног кроль на груди на задержке дыхания у неподвижной опоры.		
12.	Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами.		
13.	Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами		
14.	Обучение работе ног кроль на груди после скольжения.		
15.	Обучение работе рук кроль на груди. Адаптационные игры.		
16.	Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.		
17.	Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.		
18.	Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.		
19.	Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.		
20.	Обучение положению тела пловца на спине у неподвижной опоры. Игры.		
21.	Обучение положению тела на спине (скольжение, отталкивание).		
22.	Обучение работе ног на спине с различным положением рук. Игры.		
23.	Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.		
24.	Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.		
25.	Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.		
26.	Координация работы ног и рук в плавании на спине. Игры.		
27.	Закрепление работы ног кроль на груди в согласовании с дыханием, развивающие игры в воде.		
28.	Контрольный урок. Игры.		