

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 2024 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
Плавание «Дошкольники»**

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

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

Санкт-Петербург  
2024

## 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 01.10.2022 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 уровнем 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
<b>1.</b>	Инструктаж		Инструктаж по технике безопасности. Вводное занятие. Правила движения по дорожке бассейна.
<b>2.</b>	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?)
<b>3.</b>	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. Проплывание 10 м «Стрелочкой на груди и работой ногами кролем» без учета времени.
2. Скольжение 10 м «Стрелкой на груди»
3. Проплывание 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 дыхание.	1		1
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
<b>Итого</b>		<b>28</b>	<b>0,5</b>	<b>27,5</b>

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.		