

*Л. Павлов*

1

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 291  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №291  
Решение от 28.08.17  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 1027/04 от 30.08.17



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ детей 5 - 7 лет»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет

Срок реализации: 39 часов.

**Разработчик:** Педагог дополнительного образования Туфанов Юрий Иванович

Программа разработана в 2017 году

**Санкт – Петербург**

**2017 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** спортивная

**Уровень программы:** общекультурный

**Актуальность:** Образовательная программа заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Плавание оказывает большое оздоровительное влияние на организм. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система. В результате занятий активизируется обмен веществ, улучшается функциональная деятельность внутренних органов.

**Отличительные особенности программы:** главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. По программе идет скоординированная деятельность всех направлений деятельности, направленных на достижение единой цели. Учитывая индивидуальные и возрастные особенности воспитанников.

**Адресат программы:** учащиеся 5-7 лет

**Объем и срок реализации программы:**

Данная программа рассчитана на 39 часов.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Цель программы:** обеспечение гармоничного развития личности с физической активностью и особое место здесь занимает укрепление здоровья школьников.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- Обучить держаться на воде
- Обучить дыхательным упражнениям в воде
- Обучить преодолевать сопротивление воды

- Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания
- Овладеть элементами способов плавания, стартов и поворотов
- Совершенствовать технику плавания
- Привить интерес к занятиям спортом и выявить задатки и способности детей к занятиям плаванием

#### **Развивающие задачи:**

- Развивать двигательные навыки
- Приобрести физическую подготовленность

#### **Оздоровительные задачи:**

- Укрепить здоровье
- Укрепить иммунную систему
- Укрепить дыхательную систему
- Укрепить сердечно – сосудистую систему
- Снизить гипервозбудимость нервной системы
- Укрепить мышечный аппарат
- Профилактика нарушений осанки

#### **Воспитательные задачи:**

- Воспитать трудолюбие
- Воспитать спортивный характер

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

Условия приема - принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний для посещения бассейна . Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих творческих способностей.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 5 до 7 лет.

Количественный состав группы -15 человек.

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	12 ч.	получение необходимых навыков плавания
2 этап (основной)	14 ч.	закрепление и совершенствование навыков плавания.
3 этап (заключительный)	13 ч.	совершенствование навыков плавания.

На первом этапе

Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Меры безопасности. Упражнения по освоению с водой. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

На втором этапе

Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Меры безопасности. Упражнения по освоению с водой. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.

На третьем этапе

Правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Меры безопасности. Упражнения по освоению с водой. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая и индивидуальная работа.

### Формы проведения занятий

#### *1. Теоретические занятия:*

Теоретическая подготовка в группах оздоровительного плавания проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале каждого урока или во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

#### *2. Практические занятия:*

##### **Упражнения по освоению с водой.**

- Передвижение в воде по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки; в заданном направлении и т.д.)
- Погружение в воду (различные варианты)
- Упражнение на изучение вдоха и выдоха в воду
- Скольжение на груди (с различным положением рук)
- Скольжение на спине (с различным положением рук)

##### **Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.**

- Движения ногами кролем на груди и на спине, держась руками за неподвижную опору (на груди – с дыханием)
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с подвижной опорой
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания
- Плавание ногами кролем на груди и на спине без опоры

- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кроль на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание кролем на груди и на спине в полной координации с различными вариантами дыхания.

### *3. Игровые занятия:*

- Кто быстрее?
- Караси и щуки
- Волны на море

### **Материально – техническое обеспечение:**

Материально - техническое оснащение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должны быть хорошего качества, отвечающим современным запросам общества.

- чаша бассейна 6м \*10 м.;
- плавательный инвентарь.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
- уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

### Метапредметные результаты:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;



- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Учащиеся должны знать:

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**к программе «ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ детей 5-7 лет»**  
**на 2017-2018 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	С 9.01.2018г	31.05.2018	20	39	2 раза в неделю по 1 академическому часу

**1. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

- **Входной контроль** - *проводится при формировании коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**
- **Промежуточный контроль** – *проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года* **(октябрь)**
- **Итоговый контроль** - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(декабрь)**

**2. Формы проведения диагностики и контроля:**

- Наблюдение детей в процессе учебных занятий.
- Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.
- Сравнительный анализ.

**3. Режим работы в период школьных каникул:**

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**( общеразвивающей) программе**  
**«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ детей 5 - 7 лет»**

**Цель программы:** обеспечение гармоничного развития личности с физической активностью и особое место здесь занимает укрепление здоровья школьников.

**Задачи:**

**Образовательные задачи:**

- Обучить держаться на воде
- Обучить дыхательным упражнениям в воде
- Обучить преодолевать сопротивление воды
- Обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания
- Овладеть элементами способов плавания, стартов и поворотов
- Совершенствовать технику плавания
- Привить интерес к занятиям спортом и выявить задатки и способности детей к занятиям плаванием

**Развивающие задачи:**

- Развивать двигательные навыки
- Приобрести физическую подготовленность

**Оздоровительные задачи:**

- Укрепить здоровье
- Укрепить иммунную систему
- Укрепить дыхательную систему
- Укрепить сердечно – сосудистую систему
- Снизить гипервозбудимость нервной системы

- Укрепить мышечный аппарат
- Профилактика нарушений осанки

**Воспитательные задачи:**

- Воспитать трудолюбие
- Воспитать спортивный характер

**Отличительные особенности программы:** главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. По программе идет скоординированная деятельность всех направлений деятельности, направленных на достижение единой цели. Учитывая индивидуальные и возрастные особенности воспитанников.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 291  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №291  
Решение от \_\_\_\_\_  
протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО

приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

### **КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Программа:** Обучение плаванию детей 5 - 7 лет

**Группа:** №

**Педагог дополнительного образования:**

**Санкт – Петербург**

**2017 год**





### ПЛАН УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Номер группы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Открытый урок	№	май	ГБОУСОШ № 291

### ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Номер группы</b>	<b>Сроки</b>	<b>Место проведения</b>
1.	Консультации	№	Январь- Май	ГБОУ СОШ №291 бассейн
2.	Беседы с родителями	№	Январь - Май	ГБОУ СОШ №291 бассейн

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1. Теоретические занятия:*

Теоретическая подготовка в группах оздоровительного плавания проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале каждого урока или во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступный им форме.

### *2. Практические занятия:*

#### **Упражнения по освоению с водой.**

- Передвижение в воде по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки; в заданном направлении и т.д.)
- Погружение в воду (различные варианты)
- Упражнение на изучение вдоха и выдоха в воду
- Скольжение на груди (с различным положением рук)
- Скольжение на спине (с различным положением рук)

#### **Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.**

- Движения ногами кролем на груди и на спине, держась руками за неподвижную опору (на груди – с дыханием)
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с подвижной опорой
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания
- Плавание ногами кролем на груди и на спине без опоры
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.

- Плавание кролем на груди и на спине в полной координации с различными вариантами дыхания.

### *3. Игровые занятия:*

- Кто быстрее?
- Караси и щуки
- Волны на море

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы и технологии**

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей подхода **к методам** их развития.

#### **Принципы педагогического процесса:**

- принцип единства художественного и технического развития пения;
- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности;
- принцип индивидуального подхода;

- принцип практической направленности.

Для освоения учащимися полного курса программы используются следующие методы:

- *словесные*: объяснение упражнений;

- *наглядные*: демонстрация педагогом образца упражнения;

- *практические*: использование дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

- *репродуктивный* метод: метод показа и подражания;

### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно - образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов
1.	Построение, сообщение задач урока	Тренировочное занятие.	Объяснительно-иллюстративный метод	Плакаты по охране труда,	Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия
2.	Техника безопасности. Правила поведения в бассейне	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
3.	Санитарно-	Тренировочное	Метод	Тренировочное занятие. Плавательный	

	гигиенические требования при посещении бассейна	е занятие.	упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
4.	Упражнения по освоению с водой	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
5.	Упражнения для изучения скольжения на груди и на спине.	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
6.	Изучение техники работы ног кролем на груди.	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
7.	Изучение техники работы ног кролем на спине.	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная

			наблюдение Метод самоконтроля		рефлексия
8.	Изучение техники работы ног, кролем на спине (с различным положением рук)	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
9.	Изучение техники работы ног в согласовании с дыханием кролем на груди (с различным положением рук)	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
10	Изучение техники плавания кролем на груди и кролем на спине.	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
11.	Упражнения на закрепление техники плавания кролем на спине, кролем на груди.	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия

12	Игры	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия
13	Построение.	Тренировочное занятие.	Метод упражнения Визуально-слуховое наблюдение Метод самоконтроля	Тренировочное занятие. Плавательный инвентарь.	Наблюдение, опрос Диагностика, коллективная рефлексия

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)  
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.
3. СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны»

### Для педагога

1. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Издательство Владос – Пресс, 2004г.
2. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» «Детство-пресс» СПб 2003г.
3. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. Лениздат, 1978г.
4. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006г.
5. Кашкин А.А., О.И. Попов, В.В. Смирнов: **Плавание:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва., - М. : Советский спорт, 2008.
6. Козлов А.В.. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.
7. Козлов А.В., А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.
8. Макаренко Л.П. «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.
9. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.
10. Морев В.Г. Делай как я., - М. ФиС, 1977г.
11. Осокина Т.И. «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение» 1985г.
12. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова, Москва, ФиС, 1981г.