

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

«СОГЛАСОВАНО»

На заседании педагогического совета  
МБОУ ДО ДЮСШ  
протокол № 9  
от 11 мая 2022г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
В.В. Дербуш

от 11 мая 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ПЛАВАНИЮ**

**Возраст обучающихся 5-9 лет**

**Уровень сложности: стартовый**

**Срок реализации программы 1 год**

**Количество 144 часов**

Разработчик программы:  
инструктор-методист  
Решетникова Ольга Валентиновна

г. Уссурийск 2022г.

## **Раздел №1 Основные характеристики программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по плаванию для детей 5-9 лет (далее – Программа) относится к программам дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МБОУ ДО ДЮСШ

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время не во всех общеобразовательных школах возможно обучение детей

плаванию, т.к. единицы школ имеют плавательные бассейны. Сохранение здоровья детей важно во всех сферах человеческой деятельности, особенно в образовательной. Невысокие показатели детского здоровья заставляют выбирать приоритетным направлением работы для сохранения и укрепления здоровья детей. Тема обучения детей плаванию, несомненно, ценна для нашего региона. Плавание даёт возможность увеличить двигательную активность, что способствует охране и укреплению здоровья детей. Систематические занятия плаванием, оказывают положительное влияние на организм ребёнка: значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, способствуя совершенствованию функции равновесия; укрепляют опорно-двигательный аппарат; способствуют развитию основных видов движений, дарит детям ощущение «мышечной радости». Благодаря влиянию воды улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание. Попутно совершенствуются навыки самообслуживания, аккуратности, привычка к порядку, а также расширяется круг знаний о свойствах воды. Закрепляются пространственные представления, развивается смелость, настойчивость, решительность. Дети приобщаются к прекрасному миру движений.

Программа представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и учебно-тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, с целью обучения плаванию. Программа охватывает стартовый уровень.

**Адресат программы.** Занятия по программе проводятся для детей в возрасте 5-9 лет Уссурийского городского округа. Имеющих медицинский допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предъявления требований к спортивной подготовке.

## **1.2 Цели и задачи программы**

**Цель** программы обучение детей уверенно плавать

В ходе реализации программы решаются **задачи:**

Воспитательные:

1. Формировать устойчивости интереса к ЗОЖ.
2. Воспитание организованности, дисциплины, трудолюбия.

Развивающие:

1. Развить двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию).
2. Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера.
3. Развить пространственно-временные дифференцировки.
4. Обогащать словарный запас.
5. Обеспечить эмоциональный комфорт в среде своего ближайшего окружения.

Обучающие:

1. Обучить детей уверенно плавать.
2. Укрепить физическое здоровье, повысить устойчивость против различных заболеваний
3. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	
1.1.	Знакомство с плаванием и его видами (дисциплинами).	3	3	-	опрос
1.2.	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	3	3	-	опрос
1.3.	Терминология подготовительных упражнений в плавании	2	2	-	опрос
1.4.	Основы здорового образа жизни;	2	2		опрос

	режим дня, гигиена;				
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	
2.1.	Подготовительные упражнения на суше	18	-	18	пед.контроль
2.2.	Упражнения для освоения с водой	20	-	20	пед.контроль
2.3.	Упражнения на дыхание	15	-	15	пед.контроль
2.4.	Подвижные игры на воде	17	-	17	пед.контроль
<b>3</b>	<b>Избранный вид спорта</b>	<b>64</b>	<b>-</b>	<b>64</b>	
3.1.	Элементарное передвижение в воде	15	-	15	пед.контроль
3.2.	Погружение	16	-	16	пед.контроль
3.3.	Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине	18	-	18	пед.контроль
3.4.	Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине	15	-	15	пед.контроль
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема. Знакомство с плаванием и его видами (его дисциплинами).

*Теория.* Плавание. Стили плавания, дистанции.

1.2 Тема: Техника безопасности при проведении тренировочных занятий

*Теория.* Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по плаванию.

1.3. Тема: Терминология подготовительных упражнения в плавании.

*Теория.* Скольжение на спине, на груди, на боку. Плавание на груди, на спине. Работа рук, работа ног, поворот. Дыхание.

1.4. Тема: Основы здорового образа жизни. Режим дня.

*Теория.* Сбалансированное питание. Калорийность суточного рациона. Режим питания. Полноценный отдых. Укрепление иммунитета (воздушные и солнечные ванны, обтирание, моржевание). Личная гигиена

### 2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Подготовительные упражнения на суше.

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей.

Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

## 2.2. Тема: Подготовительные упражнения на освоение с водой.

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

## 2.3 Упражнения на дыхание.

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

## 2.4. Тема: Подвижные игры на воде.

Практика. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды: «Карусель», «Рыбы и сеть»

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: «Лягушата», «Охотники и утки», «Поезд в туннель»

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Винт», «Пятнашки с поплавком»

Игры с выдохами в воду:

«У кого больше пузырей?», «Ваньки - встаньки»

Игры со скольжением и плаванием:

«Кто дальше проскользит?», «Стрела».

## 3. Раздел: Избранный вид спорта

### 3.1. Тема: Элементарное передвижение в воде.

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

### 3.2. Тема: Погружение.

Практика: Погружение в воды в различных положениях. Выполнение упражнений «поплавок», «медуза», «звездочка». Переход выполнения от одного упражнения к другому.

### 3.3. Тема: Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине.

Практика: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в сторону руки, вытянутой вдоль туловища, либо во время подъема головы вперед выдох – во время опускания лица в воду.

### 3.4. Тема: Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине.

Практика: Плавание при помощи движений руками: круговые движения назад «мельница»; движения одной рукой с доской, поочередных движений двумя руками с доской; одновременно двумя руками; попеременно двумя руками; плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды); плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед; плавание кролем при помощи поочередных движений руками; плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов.

## 4. Планируемые результаты

### Личностные

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий;
- умение планировать режим дни, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные**

- 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;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные**

- сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- освоить спортивные способы плавания;



- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в открытых водоемах, в бассейне).

## **Раздел №2 Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение.**

Учебно-тренировочная деятельность по программе проводится в спортивных залах и бассейнах, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих и направленных на обеспечение безопасности обучающихся. А также при условии наличия актов готовности физкультурно-спортивных объектов, утвержденных в установленном порядке. Для обучения плаванию:

- бассейн- 2 дорожки
- доска для плавания - 10 шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.
- медицинские весы - 1 шт.
- скакалки - 5 шт.
- обруч гимнастический - 2 шт.
- игрушки – 10 шт.
- тонущие игрушки разного вида и размера - 20 шт.
- очки для плавания – 5 шт.

#### **2.2. Оценочные материалы и формы аттестации.**

Программа предусматривает следующие виды, позволяющие оценить физическое состояние обучающихся, которое является следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта:

- опрос;
- педагогический контроль;
- открытое занятие.

**Опрос** - наиболее распространенная форма контроля знаний обучающихся. При опросе устанавливается непосредственный контакт между тренером-преподавателем и обучающимся, в процессе которого педагог узнает индивидуальные возможности усвоения учащимися учебного материала.

**Педагогический контроль** - форма педагогического контроля практических и теоретических знаний и умений, обучающихся в области физической культуры и спорта, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий;
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств).

**Открытое занятие** - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в форме открытого занятия, спортивного праздника, которые проводятся в конце учебного года, куда приглашаются родители (законные представители), тренеры – преподаватели.

### **2.3. Методическое обеспечение программы**

#### **Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

#### **ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН:**

- сообщить тренеру-преподавателю об умении или неумении плавать;

- заходить в бассейн, брать инвентарь, выполнять упражнения в воде только с разрешения тренера-преподавателя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию;
- иметь купальник, шапочку, плавки, полотенце, мочалку, мыло, шлёпанцы.

За несоблюдение правил и мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий**

- заходить в раздевалку с разрешения учителя;
- раздеться в раздевалке;
- снять с себя посторонние предметы (часы, серьги и т.д.) и пройти в душевую;
- тщательно вымыться с мылом и мочалкой, закрыть за собой воду;
- надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку;
- по команде учителя войти в воду, используя специальную лестницу.

## **3. Требования безопасности во время занятий**

- чётко и правильно выполнять задания;
- не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- выполнять упражнения по указанной дорожке;
- при плавании по дорожке держаться правой стороны, избегать столкновений с другими обучающимися;
- соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- не изменять резко направление своего движения,
- не выполнять упражнения с жевательной резинкой во рту;
- осуществлять вдох и выдох через рот;
- не топить друг друга, не толкаться в воде, не подавать ложной тревоги в помощи о спасении;
- не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения.

#### 4. Требования безопасности при аварийных ситуациях

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую медицинскую помощь, вызвать «скорую помощь».

#### 5. Требования безопасности по окончанию занятий

- организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу, в душевую;
- снять купальный костюм;
- помыться с мылом и мочалкой;
- насухо вытереть волосы и уши.

#### 2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательной деятельности	Стартовый уровень	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	72	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	сентябрь-декабрь
	2 полугодие	январь- май
Возраст детей, лет	5-9 лет	
Продолжительность занятия, час	1	
Режим занятия	2 раза/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дружинин, Б. Л. Как научить ребенка плавать. М.: Перспектива, 2020.
2. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт. М.: Феникс, 2016.
3. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2018.
4. Райки, Бела Техника спортивного плавания. М.: Физкультура и спорт, 2016.
5. Фридман, Франсуаза Барбира Плавание для малышей. М.: Этерна, 2019.