

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа № 2120»

ГБОУ Школа № 2120

Россия, 108811, г.Москва, г.Мозгоский ул. Атласова д.7, к.3.  
ИНН 5051005670; КПП 775101001; ОГРН 1025007515510

тел. / факс: 8 (495) 764-23-17;  
email: 2120@edu.mos.ru;  
web: http://sch2120n.mskobr.ru/

«СОГЛАСОВАНО»  
на Педагогическом Совете  
ГБОУ Школа № 2120  
Протокол № 8  
от 27 августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ Школа № 2120  
Лапшиков Д.Н.  
Пр. № 278-ВР от 30 августа 2019 г.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Детки-креветки» (плавание)

*Направленность:* физкультурно-оздоровительная

*Уровень программы:* ознакомительный

*Возраст обучающихся:* 3-6 лет

*Срок реализации:* 1 год

Автор составитель:  
Скоморохов Антон Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

г. Москва 2019

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕ-  
НОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОГРАММЫ
5. ПРИЛОЖЕНИЯ

## РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность программы** данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеет огромное оздоровительное и воспитательное значение. Создаёт условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является прикладным навыком, необходимым в жизни человека;

**Уровень освоения программы:** ознакомительный.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы:** физкультурно-оздоровительная

### **Цель и задачи программы.**

**ЦЕЛЬ:** обучение детей плаванию и формирование навыков здорового образа жизни, безопасного поведения на воде.

#### **ЗАДАЧИ:**

- 1) Обучать детей плаванию стилем «кроль»
- 2) Формировать навыки движений и упражнений на воде: прыжки в воде, скольжение, ныряние и повороты и т.д.
- 3) Развивать дыхательную систему, координацию движений, силу и выносливость методом специальных упражнений.
- 4) Воспитывать умение выполнять правила безопасного поведения на воде.
- 5) Развивать представления о нормах здорового образа жизни, воспитывать навыки следовать этим нормам.

Программа предполагает проведение двух занятий в неделю в каждой возрастной группе. На каждом занятии предполагается работа по правилам безопасного поведения на воде; освоение теоретических знаний и практическая работа в бассейне. Сроки реализации программы - 1 года. Занятия в бассейне проводятся по подгруппам в количестве 5 человек, в период отопительного сезона с октября по май месяц.

### **Учащиеся, для которых программа актуальна**

Возраст детей, которым адресована данная программа: 3-6 лет. В настоящее время отличается рост числа детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. При этом все более актуальным становится поиск новых способов укрепления психологического здоровья детей, стимуляции физического развития, закаливания организма, повышения его устойчивости к различным заболеваниям. В этом контексте важное значение имеет раннее обучение детей плаванию. Купание, плавание, игры и развлечения на воде благотворно воздействуют на все системы организма. Согласованный ритм работы мышц и органов дыхания, горизонтальное положение тела способствуют равномерной циркуляции крови, улучшают вентиляцию легких, закрепляют навыки глубокого и ритмич-

ного дыхания, содействуют росту и укреплению костной ткани. При плавании подъемная сила воды снижает давление на скелет в целом и прежде всего на позвоночник. В то же время активное движение ног в воде в безопасном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия. Плавание оказывает благотворное действие на нервную систему, крепче становится сон, улучшается аппетит, повышается общий тонус организма.

### **Сроки реализации программы:**

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения в количестве 76 часов.

### **Формы и режим:**

Обучение проходит в игровой развлекательной форме, у малышей сохраняется интерес, дети получают удовольствие и радость от нахождения в воде. Организация обучения осуществляется в комплексе со всеми многообразными формами физкультурно-оздоровительной работы. Группы не более 10 человек. В каждой возрастной группе выполняются определенные задачи, от скольжения в воде и правильного дыхания и до плавания кролем и брассом. Каждое занятие состоит из 2-х частей: ЛФК на суше и плавание в воде.

По окончании года обучения, занимающиеся должны:

В результате систематических занятий, а именно – посещение не менее 70% занятий курса программы ребенок 3-5 лет должен:

- Не бояться воды;
- Знать и применять правила безопасного поведения на воде;
- Иметь стойкий интерес к занятиям плаванием;
- Не менее 6 секунд передвигаться по дну бассейна на руках с погружением лица в воду;
  - Не менее 4 метров скользить по воде с движением ног и рук;
- Задержка дыхания на счет до 5.
- Нырание.
  - Погружение в воду с задержкой дыхания и открыванием глаз.
- Ходьба и бег в бассейне.
- Овладение первоначальными навыками плавания.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Формирование гигиенических навыков и навыков самообслуживания.
- Вызвать чувство радости и удовлетворения от движения в воде.

## РАЗДЕЛ II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И ЕГО СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
			Теоретич.	Практич.	
1	Правила поведения в бассейне	1	0,5	0,5	
2.	Вход в помещение бассейна и в воду	5		5	Бальная система
3.	Освоение различных передвижений в бассейне				
3.1	Передвижение по дну бассейна шагом	8		8	Бальная система
3.2	Передвижение по дну бассейна бегом	8		8	Бальная система
3.3	Передвижение по дну бассейна прыжками	8		8	Бальная система
4	Освоение плескания, умывания	5		5	Бальная система
5	Освоение различных движений руками в воде	10		10	Бальная система
6	Опускание лица в воду	11		11	Бальная система
7	Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней	8		8	Бальная система
8	Основы техники плавания	12		12	Бальная система
<b>Итого:</b>		<b>76</b>			

Тема 1. Правила поведения в бассейне.

Практическая часть. Инструктаж для родителей по технике безопасности.

Тема 2. Вход в помещение бассейна и в воду.

Практическая часть. На первом этапе освоения проводится экскурсия с ребенком по помещению бассейна, предлагается ребенку осмотреться, пройти вокруг бассейна, покидать в воду плавательные игрушки, мячи и понаблюдать за ними, потрогать воду руками и побрызгать. Посадить ребенка на бортик бассейна и опустить его ноги в воду, затем поставить его на ноги, на мелкой части бассейна при этом рекомендуется держать ребенка за руки. В дальнейшем показать ребенку опускание в бассейн по лестнице под руководством и с помощью педагога.

Тема 3.1. Передвижение по дну бассейна шагом.

Практическая часть. Учиться передвигаться в воде по дну бассейна с поддерживающим устройством (нарукавники, круг), держась: за руку родителя или педагога, за неподвижную опору и без (бортик бассейна). А также с постепенным усложнением условий (глубину, скорости).

Тема 3.2. Передвижение по дну бассейна бегом.

Практическая часть. Учиться передвигаться в воде по дну бассейна с поддерживающим устройством (нарукавники, круг), держась: за руку родителя или педагога, за неподвижную опору и без (бортик бассейна). А также с постепенным усложнением условий (глубину, скорости).

Тема 3.3. Передвижение по дну бассейна прыжками.

Практическая часть. Учиться передвигаться в воде по дну бассейна с поддерживающим устройством (нарукавники, круг), держась: за руку родителя или педагога, за неподвижную опору и без (бортик бассейна). А также с постепенным усложнением условий (глубину, скорости).

Тема 4. Освоение плескания, умывания.

Практическая часть. Учить, не бояться воды (брызг), после попадания воды на лицо, учить не вытирать.

Тема 5. Освоение различных движений руками в воде.

Практическая часть. Учить с помощью педагога выполнять упражнения. Выполнение упражнений проводятся с образным сравнением.

Тема 6. Опускание лица в воду.

Практическая часть. Учить опускать, лицо в воду держась за неподвижную опору и без неё, с закрытыми и с открытыми глазами, на мелкой части бассейна с постепенным увеличением глубины.

Тема 7. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействием с ней.

Практическая часть. Игры с сюжетом и без сюжета, использование элементов соревнований с применением игрушек и плавательного инвентаря.

Тема 8. Основы техники плавания

Практическая часть. Скольжение на груди: с предметом, с работой ног и рук.

## **РАЗДЕЛ III. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия реализации программы :**

Плавательный бассейн.

Необходимое оборудование и инвентарь: игрушки и предметы плавающие и тонущие разных форм и размеров; очки для плавания; поролоновые палки (ну-долсы); мячи разных размеров; музыкальный центр; диски с музыкальными композициями.

### **Кадровое обеспечение программы.**

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1 академический час

### **Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.
2. Программы начального обучения плаванию/Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.
3. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
4. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
5. Журнал «Дошкольное воспитание»№4, 2011год. Стр. 61 «Игра на занятиях плаванием»
6. Журнал «Дошкольное воспитание»№12, 2011год. Стр. 42 «Учимся плавать играя».
- 7.Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». – М.: Центр «Школьная книга», 2009. – 192с.

## **РАЗДЕЛ IV. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **1. Ориентирование в воде с открытыми глазами.**

Инвентарь: тонущие игрушки.

На небольшой глубине (на расстоянии вытянутой руки вниз руки ребенка) собрать предметы, расположенные на дне на расстоянии 0.3-0.5м. друг от друга.

*Оценка:*

4 балла - ребенок смог достать 3 предмета на одном вдохе;

3 балла - смог достать 2 предмета;

2 балла - смог достать 1 предмет;

1 балл – достал предмет, не опуская лица в воду и не открывая глаз под водой.

## **2. Лежание на груди**

Инвентарь: надувные игрушки.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Морская звезда» на груди. Положение тела - горизонтальное, руки и ноги прямые, разведены в стороны.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами.

## **3. Лежание на спине**

Инвентарь: надувные игрушки, нарукавники.

Из положения стоя в воде, ноги врозь, руки в стороны выполнить упражнение «Морская звезда» на спине.

*Оценка:*

4 балла - ребенок выполняет упражнение в течение 5 секунд;

3 балла - в течение 3-4 секунд;

2 балла - в течение 1-2 секунд;

1 балл – лежит на воде с поддерживающими предметами.

## **РАЗДЕЛ V. ПРИЛОЖЕНИЯ**

1. Осокина Т. И. Как научить детей плавать: Пособие для воспитателя дет. сада – М. : Просвещение, 1985.-80 с.

2. Программы начального обучения плаванию/Под ред. С. И. Ежиковой – Москва, 1983.- 70 с.



3. Яковлева С. А. Игры и обучение плаванию младших дошкольников. // Инструктор по физкультуре. – 2009. – с. 96.
4. Яблонская С. В., Циклис С. А. Физкультура и плавание в детском саду. – М., 2008.
5. Журнал «Дошкольное воспитание» №4, 2011 год. Стр. 61 «Игра на занятиях плаванием»
6. Журнал «Дошкольное воспитание» №12, 2011 год. Стр. 42 «Учимся плавать играя».
7. Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. Серия: «Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве». – М.: Центр «Школьная книга», 2009. – 192с.