

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени генерала Захаркина И.Г.»  
г. Кременки Жуковского района Калужской области

Принята  
педагогическим советом  
протокол № 1 от «30» 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 325  
от « 31 » 08 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП/плавание»**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Автор-составитель:  
Лялина Ирина Станиславовна  
педагог-инструктор

г.Кременки, 2022

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОФП/плавание»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Лялина Ирина Станиславовна, педагог ДО
<b>Адрес реализации программы</b>	МОУ СОШ им. Генерала Захаркина И.Г. г. Кремёнки Жуковский район Калужской области ул. Школьная, стр.9 Тел.: 8 (48432) 58-820
<b>Вид программы</b>	– по степени авторства модифицированная – по форме организации содержания – интегрированная – по уровню освоения – ознакомительный - стартовый
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Вид деятельности</b>	Спортивно-оздоровительная
<b>Срок реализации программы</b>	1 год (34 часа за год) 3 группы
<b>Возраст детей</b>	от 6 до 8 лет
<b>Форма реализации программы</b>	групповая, мелкогрупповая, индивидуальная
<b>Форма организации образовательной деятельности</b>	школа
<b>Название объединения</b>	Спортивная секция
<b>Педагоги, реализующие программу</b>	Лялина Ирина Станиславовна

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1. Пояснительная записка

Практика физического воспитания в России свидетельствует о том, что большое количество детей различного возраста не умеют плавать. В настоящее время, как в теории, так и в практике преобладают концепции первоначального обучения в условиях мелкого (неглубокого) закрытого плавательного бассейна, однако в нашей стране существует большое количество глубоких, изначально не приспособленных для начального обучения плаванию, бассейнов. В них ведется достаточно активная работа по обучению детей плаванию. Однако сдерживающей причиной является отсутствие экспериментально проверенных методик начального обучения плаванию в условиях глубокого бассейна.

Данная программа разработана на основании Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)» (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242), № 09-3242), Просвещение, 2017г. и в соответствии с уставом и локальными нормативными актами МОУ СОШ им. Генерала Захаркина И.Г., о модифицированной дополнительной общеобразовательной стартовой физкультурно-спортивной программы ОФП-плавание, в соответствии основным направлениям социального заказа - запросам родителей и детей, предназначенной для дополнительного начального обучения плаванию, в глубоком бассейне детей 6 – 8 лет.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Данная стартовая физкультурно-спортивная программа дополнительного образования ОФП-плавание отличается новизной, от уже существующих в этой области тем, что она реализуется в условиях относительно глубокого бассейна от 1.20м до 1.80м. На реализацию

отводится 3 группы по 34 часа, 3 группы по 1 занятию в учебную неделю, в течении 1 учебного года.

**Формы обучения:** очная;

**Форма организации образовательной деятельности:** индивидуально – групповая;

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические;

**Формы проведения занятий:** комбинированные, теоретические, практические, тренировочные;

**Состав группы, особенности набора:** формирование групп не зависимо от плавательной подготовленности детей, согласно расписания, по заявлениям от родителей. В одной группе может обучаться 12 и более детей, 6-8 лет, как правило из одного класса.

## 1.2. Цели и задачи программы

Несмотря на трудности начального периода, обучение детей плаванию в условиях глубокого бассейна, оказывается достаточно результативным. Основываясь на опыте предшествующих лет работы с детьми младшего школьного возраста, руководствуясь литературой по теории и методике преподавания плавания, рекомендациями и требованиями по проведению массовому обучению плаванию было определено и установлено, дети с опаской относятся к большому объему воды, и ответственно или насторожено (в зависимости от психоэмоциональных характеристик ребёнка) относятся к усвоению новых двигательных навыков и плавательных движений. Эти и особенно пространственные навыки следует развивать и воспитывать с детства еще и потому, что они контролируются разными уровнями центральной и периферической нервной систем, так как умение держаться на воде – это оформленный новый тип нервных рефлекторных связей, которые легче развить в раннем возрасте вследствие еще не упроченных рефлексов позы человека. Навык плавания – это процесс формирования нового типа рефлексов, взаимодействия нервных центров и мышечных групп в условиях безопорного положения и присутствия в новой необычной для постоянного пребывания в водной среде. Вместе с этим необходимо чтобы эти навыки приобретались в такой последовательности и при такой оснащённости в обучении, которая не вызывала бы негативных ощущений пребывания в водной среде – водобоязни. Необходимо также, чтобы усвоение учебного материала опиралось на последовательное воспитание умений и навыков. Обучающийся прочно усваивает, прежде всего то, что актуально для него и имеет прикладную значимость, особенно это должно учитываться в работе с детьми младшего школьного возраста. Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а

также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

**Обучающие задачи** (новых навыков: лежания на воде безопорно, дыханию на воде, согласования движения с дыханием, движения ног, движения рук и других двигательных умений в воде)

**Развивающие задачи** (психофизические процессы, опорно-двигательную систему, сердечно-сосудистую систему, работоспособность, координацию, вестибулярный аппарат, технические умения)

**Воспитательные задачи** (силу, гибкость, чувство воды, волю, выносливость, целеустремлённость, настойчивость, смелость, выдержка, устойчивый интерес).

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

#### 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Правила поведения и тех.	1	1		Контр усв
2.	Гигиена занятий в бассейне.	1	1		Контр усв
3.	Приобщение к водной среде.	1		1	Контр усв
4.	Упражнения для освоения с	2		2	Контр усв
5.	Дыхательные упражнения в воде.	2		2	Контр усв
6.	Техника движения ногами.	2		2	Контр усв
7.	Безопорное скольжение.	4		4	Контр усв
8.	Соглас-ие движений ног с	2		2	Контр усв
9.	Техника движения ног в	7		7	Контр усв
10.	Техника движения рук в	7		7	Контр усв
11	Соглас-ие дыхания с	4		4	Контр усв
12	Зачёт: Контрольный запл, тесты	1		1	зачёт
	Итого	34	2	32	

#### Содержание учебного плана

Программа ОФП-плавание рассчитана на 34 урока дополнительного плавания, для освоения знаний, навыков и умений по данному предмету физической культуры начальных (1-ых) классов МОУ СОШ им. Генерала Захаркина И.Г. Продолжительность занятий в группе 1 раза в неделю по 45 минут. Формирование групп не зависимо от плавательной подготовленности детей, согласно расписания, по заявлениям от родителей. В одной группе может обучаться 12 – 17 детей.

#### Содержание программы

#### 1 год обучения

Основные принципы:

1. Занятия в глубоком бассейне проводятся на крайних дорожках, с использованием поддерживающих и страховочных средств: круги, пена-пропиленовые столбики, пенопластовые (пена-резиновые) пояса, плавательные доски, страховочный шест. Постепенно в процессе освоения навыка плавания уменьшать применение поддерживающих на воде средств.

2. Большое внимание уделяется психологической подготовке обучающихся: устранению страха перед водой, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

3. В начальном обучении плаванию в глубоком плавательном бассейне при изучении спортивных способов сначала осваиваются параллельно кроль на спине и кроль на груди (либо исходя из индивидуальных особенностей ребёнка - др.), затем способ брасс и дельфин.

4. Программу по начальному обучению плаванию можно условно разделить на три этапа:

1-й этап обучения: приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарные гребковые движения руками и ногами, скольжения, соскоки в воду); общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

2-й этап: разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спады вперед с низкого бортика, погружения под воду, новые общеразвивающие и специальные упражнения пловца на суше; совершенствование навыка плавания.

3-й этап: дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом.

Но как показывает практика: 1го учебного года достаточно только на освоение 1-го и 2-го этапов обучения, к 3-му этапу могут приступить дети: отлично координированные, стабильно посещающие занятия, посещающие секцию плавания, либо очень целеустремлённые.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Планируемые (ожидаемые) результаты программы: 1 год обучения**

- знать о пользе занятий плаванием;
- знать правила поведения в бассейне;
- уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше ОРУ – Общие Развивающие Упражнения.

Основные плавательные навыки, приобретаемые на начальном этапе обучения:

- освоение с водой;

- погружения в воду;
- правильное дыхание;
- всплывание и лежание на воде;
- прыжки в воду;
- скольжение;
- передвижения в воде с помощью элементарных плавательных движений.

## РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1 Календарный учебный график

№ учебной недели	Дата	Тема	Часы
1	02,05,07сент	Правила поведения и техника безопасности на воде. Ознакомление ОРУ на суше – подготовка к занятию	1
2	09,12,14сент	Гигиена занятий в бассейне. Обучение работе ног	1
3	16,19,21сент	Упражнения для освоения с водой.	1
4	23,26,28сент	Безопорное лежание на воде на спине.	1
5	30,03,05октя	Безопорное лежание на воде на груди.	1
6	07,10,12октя	Дыхательные упражнения в воде.	1
7	14,17,19октя	Дыхательные упражнения в воде.Спрыгивание в воду	1
8	21,24,26октя	Обуч. технике движениям ногами Кроль на груди.	1
9	28,07,09 ноя	Обуч. технике движениям ногами Кроль на спине.	1
10	11,14,16 ноя	Безопорное скольжение на груди	1
11	18,21,23 ноя	Безопорное скольжение на спине.	1
12	25,28,30 ноя	Безопорное скольжение на груди и спине.	1
13	02,05,07дек	Игры на воде. Закрепления изученного.	1
14	09,12,14дек	Согласование техники движения ногами на груди	1
15	16,19,21дек	Согласование техники движения ногами на спине	1
16	23,11,13янва	Скольжение с работой ног «Кролем» на спине.	1
17	16,18,20янва	Скольжение с работой ног «Кролем» на спине.	1
18	23,25,27янва	Скольжение с работой ног «Кролем» на спине.	1
19	30,01,03фев	Скольжение с работой ног «Кролем» на груди	1
20	06,08,10 фев	Скольжение с работой ног «Кролем» на груди.	1
21	13,15,17 фев	Скольжение с работой ног «Кролем» на груди.	1
22	20,22,24 фев	Игры на воде. Закрепления изученного.	1
23	27,01,03мар	Обуч. технике движениям рук Кроль на спине.	1

24	06,08,10мар	Работа рук «Кроль» на спине.	1
25	13,15,17мар	Скольжение, с работой рук «Кроль» на спине.	1
26	20,22,24мар	Обуч. технике движениям рук Кроль на груди.	1
27	03,05,07апр	Работа рук «Кролем» на груди.	1
28	10,12,14апр	Скольжение, с работой рук «Кроль» на груди.	1
29	17,19,21 апр	Игры на воде. Закрепления изученного.	1
30	24,26,28 апр	согласование движ-й рук, ног с дых. Кроль на спине	1
31	03,05,10май	согласование движ-й рук, ног с дых. Кроль на груди	1
32	12,15,17 май	Сог-ие движ. рук и ног с дых. Кроль на груди и спине	1
33	19,22,24 май	Упражнения в полной координации - «Кроль».	1
34	26,29,31 май	Зачёт. Соревнования. Тестирование	1

## 2.2 Условия реализации программы

- **материально-техническое обеспечение** – Крытый 25 метровый бассейн, из 4 дорожек, находящийся в стенах школы МОУ СОШ им. Генерала Захаркина И.Г. г.Кремёнки, в Жуковском районе, Калужской области; оборудован: стеллажами для плавательных досок, плавательными досками, 2 шестами с обручем, шестами для связи ребёнка с тренером, игрушки для ныряния, надувные круги – необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся – 25 человек);
- **информационное обеспечение** — аудио-, видео-, фото-, интернет источники;
- **кадровое обеспечение** — тренер-преподаватель, МСМК по гребле на байдарках и каноэ, Участница Олимпийских Игр 1996г. г.Атланта США, образование Высшее, тренер-преподаватель, категория 0.

## – 2.3 Формы аттестации (контроля)

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, тестирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие. Игры.
Промежуточный контроль		

По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	контрольное занятие, зачет, олимпиада, самостоятельная работа, тестирование,
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	соревнование, открытое занятие, взаимозачет, игра - испытание, переводные и итоговые занятия, эссе, коллективный анализ работы, отзыв, самоанализ, контрольное занятие, зачет, тестирование, анкетирование и др.

## **2.4 Оценочные материалы**

Требования к освоению программного материала:

- знать о пользе занятий плаванием;
- знать правила поведения в бассейне;
- уметь выполнять простейшие специальные упражнения и комплексы на суше ОРУ – Общие Развивающие Упражнения;

Уметь:

- выполнять 10–20 выдохов в воду;
- "звездочку" на груди и на спине;
- выполнять скольжение на груди и на спине с доской в руках и безопорно;
- на мелком месте бассейна при нырянии доставать игрушки со дна;
- плавать любым способом, не касаясь стенок и дорожек бассейна 25м.

### **Формы аттестации**

По окончании курса обучения для родителей и детей проводится открытое контрольное занятие, на котором оценивается уровень освоения программы, а именно освоение выдоха в воду (10-20раз), скольжений (5-7м), погружений под воду (достать игрушку со дна бассейна) и способность проплыть 25 метров любым стилем без остановки.

Критерии оценки:

Ориентиром берём нормы ГТО I ступени, либо проводятся соревнования на звание «Умею плавать 25 метров».

"отлично" – если учащийся способен выполнить все требования программы и проплыть 25 метров без остановки любым способом, не держась за борт или дорожку бассейна;

"хорошо" – если учащийся способен выполнить требования программы с незначительными ошибками и проплыть 25 метров любым способом, совершив не более двух остановок;

"зачёт" – если учащийся выполняет требования программы с грубыми ошибками и проплывает 25 метров, совершив не более двух остановок;

"не зачёт" - если учащийся не может проплыть контрольную дистанцию.

После прохождения учебного цикла по данной программе, учащиеся могут пройти процедуру индивидуального отбора для обучения по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе "Плавание" и продолжить совершенствование плавательной подготовленности или пройти повторный курс обучения плаванию.

## **2.5 Методические материалы**

**Основной формой занятий является урок, который состоит из 3-х частей подготовительной, основной и заключительной.**

Занятие по плаванию проводится на суше и в воде. Первая и последняя части урока проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

**Подготовительная** часть продолжается до 10-15 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части урока внимание детей должно быть сосредоточено: на правилах поведения в бассейне «следует помнить, что пребывание детей в глубокой воде требует от них повышенного внимания», на правильности выполнения задач и решения целей урока, включаются упражнения имитирующие упражнения в воде, и укрепляющие ОДС и ССС, подготавливающие ДС.

**Основная** часть урока может включать — освоение с водой, изучение и выполнение плавательных движений, техники выполнения этих движений и т.д. в зависимости от поставленных задач на занятии, длину проплываемых отрезков и сложность заданий нужно увеличивать постепенно. При соблюдении принципов последовательности и постепенности, строгой дисциплины детей, обучение в глубокой воде будет успешным и безопасным. Эта часть урока продолжается в течение до 25 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама плавательная подготовка с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью то 10 до15 минут). И второй этап постепенное снижение нагрузки с использованием: координационных упражнений, игровых моментов и развлечений в воде, свободное плавание для

самостоятельного закрепления изученного, прыгивание в воду с тумбы или бортика, спады (продолжительностью от 5 до 10 минут).

**Заключительная** часть урока включает в себя организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов урока с выделением успехов и неудач, как всего класса, так и отдельных учеников. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть урока длится до 10 минут, так же включая в себя организационные моменты по гигиеническим процедурам и контроль за тщательным вытиранием и просушиванием.

<p><b>методические особенности организации образовательного процесса</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Индивидуально - групповое;</li> <li>✓ <b>Подготовительная</b> ч.у.:10-15 мин Объяснение задач, ОРУ, имитационные</li> <li>✓ <b>Основная</b> ч.у.: до 25 мин, выполнение поставленных задач</li> <li>✓ <b>Заключительная</b> ч.у. до 10мин, разбор занятия: оценивание, ориентирование на точности.</li> </ul>
<p><b>методы обучения и воспитания</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Обучение</b> (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, тренировочный, игровой) и</li> <li>✓ <b>Воспитания</b> (убеждения, поощрения, подбадривание, стимулирования, мотивация, создание ситуаций и др.)</li> </ul>
<p><b>педагогические технологии</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>технология группового обучения</b> - одновременно по команде все вместе погружаются под воду или все вместе отталкиваются от бортика;</li> <li>✓ <b>взаимообучения и личностно-ориентированного обучения</b> – посмотрели ребятки и стараемся сделать лучше;</li> <li>✓ <b>дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения</b> – дать возможность ребёнку, у которого не получается что-либо выполнить самостоятельно сосредоточится на данном действии</li> <li>✓ <b>игровой деятельности</b> – активизация, побуждение выполнять конкретно отрабатываемое действие</li> </ul>
<p><b>дидактические материалы</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>наглядные</b> – демонстрация преподавателем, учеником; <b>демонстративные пособия</b> – видео, фотографии; тренажеры – им. сидя на бортике, им. стоя у стены, амортизаторы; игры – для конкретно отрабатываемого действия;</li> </ul>
<p><b>методические разработки</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ для координации – кружение в надувных кругах, воспитание силы движения ногами - отталкивание руками от бортика и возврат при помощи ног и другие</li> </ul>

## Список литературы

1. Аллакин Ю.А. Основы обучения и преподавания плавания: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Пенза, 1998. - 23 с.
2. Широканова Л.И. Эффективность массового обучения плаванию в зависимости от последовательности изучаемых способов, возраста и предварительной подготовки учащихся младших классов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – 1991. – 23 с.
3. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. – Омск, 2001. – 24 с.
4. Булгакова Н.Ж. Учебник по Плаванию. – М.: Астрель, 2002. – 400 с.
5. М. В. Рыбак, Г. В. Глушкова, Г. Н. Поташова «Раз, два, три, плыви» методическое пособие для дошкольных образовательных учреждений. Москва, «Обруч», 2010г.
6. Буйлин Ю.Ф. Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" М. ФиС 2001г.
7. Вайцеховский С.М. "Книга тренера". М. ФиС 2000г.
8. Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.