

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2022г.

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦДТ  
Л.Р.Морозова  
Приказ № 224 «31» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЯГУШАТА»

Срок реализации программы: 2 года, 324 часа в год

Возрастная категория: от 7 до 10 лет

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного  
образования  
Трофимова Ольга Викторовн

г. Щёкино,

2022 г.

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лягушата» разработана в 1997 году, дополнена в 2018 году и принята на заседании педагогического совета. Протокол № 1 от 31.08.2018 года. Последние изменения внесены в 2022 году в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831). Рассмотрена и принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31 августа 2022 года.

- Направленность дополнительной образовательной программы: физкультурно-спортивная. Для детей умение плавать – средство всестороннего физического развития, укрепления здоровья и залог безопасности. Сам процесс обучения плаванию оздоравливает ребенка.

- **Новизна** программы — это частое пребывание в воде, неуклонно возрастающее при этом чувство безопасности (особенно проявляющееся при нырянии и прыжках в воду) способствуют дальнейшему развитию таких необходимых черт характера, как самообладание, уверенность в своих силах, настойчивость, мужество и решительность. Опасности, с которыми на первых порах сталкиваются

дети, обязывают их строго выполнять правила, требуют дисциплины, умения оказывать помощь, преодолевать различные трудности

- **Актуальность** программы - юный пловец отличается от своего сверстника, не умеющего плавать, хорошо развитой мускулатурой, в том числе и дыхательной. У него увеличивается жизненная емкость легких. Ритмичное дыхание во время плавания благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

- Педагогическая целесообразность занятий по плаванию- это разностороннее и гармоничное развитие все группы мышц ребенка, формирование правильной осанки; непрерывные движения ногами в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды великолепно тренируют мышцы и связки голеностопного сустава, а это предупреждает деформацию стопы, помогает избавиться от такого тяжелого дефекта, как плоскостопие. Юный пловец отличается от своего сверстника, не умеющего плавать, хорошо развитой мускулатурой, в том числе и дыхательной. У него увеличивается жизненная емкость легких. Ритмичное дыхание во время плавания благотворно действует на сердечно-сосудистую систему.

### **Цель программы:**

Раскрыть личностные качества ребенка с помощью физкультурно-спортивной направленности. Реализовать возможности оптимального физического развития детей. Совершенствовать плавательных способностей и развитие физических качеств. Обеспечить базовую подготовку детей к дальнейшему обучению по программам клуба «Акванавт».

### **Задачи:**

**Образовательные:** обучение плаванию кролем на груди и спине, брассом, дельфином; обучение плаванию кролем, дельфином на груди и спине в ластах

*Развивающие:* развить такие качества как быстрота, ловкость, выносливость, координацию движений

*Воспитательные:* приобщать детей к здоровому образу жизни, закаливанию, воспитывать у детей взаимовыручки, чувств товарищества и командного духа.

*Возраст и срок реализации программы:*

Программа начального обучения «Лягушата» рассчитана на возрастную группу 7-10 лет. Срок обучения 2 года (9 часов в неделю).

Данная программа также является основой при обучении плаванию подростков от 11 лет и старше, где учитывается их психологическая и физическая возможность воспринимать материал по ускоренному курсу с увеличением предельной нагрузки. Срок обучения сокращается до 1 года. Наполняемость групп – до 15 чел.

*Формы и режим занятий*

1. уроки плавательной подготовки
2. уроки общефизической подготовки
3. клубные праздники на воде
4. выполнение физических упражнений в рамках домашних заданий.

Следует всегда тщательно продумывать, как разговаривать с детьми начального обучения, как пробудить в них интерес к занятиям, как построить урок с физической и психической точек зрения. Все это нужно для того, чтобы нагрузки чередовались с отдыхом. Все объяснения должны быть краткими, простыми и понятными для ребенка, а задания четко сформулированными. При этом необходимо всегда использовать спортивную терминологию. Если разучивается новое движение, то вначале это движение ребенку должен показать педагог. Если в группе имеется один ребенок или несколько детей, которые уже усвоили это упражнение, то их нужно также привлечь для показа.

Все упражнения, требующие смелости или ловкости, сначала выполняют наиболее подготовленные дети. Однако, не рекомендуется

выдвигать одних и тех же детей и только их ставить в пример. Это может развить у них ненужное чувство превосходства, другие же могут утратить веру в свои силы, это нанесет вред всему коллективу.

Основной формой деятельности детей этого возраста является игра. Игровой элемент должен постоянно присутствовать на уроках по обучению плаванию. Это в значительной степени поможет детям в усвоении заданных упражнений.

Игры выбираются с таким расчетом, чтобы они требовали от ребят постоянного движения, тогда дети не будут быстро мерзнуть. Кроме того, очень важно разъяснить детям задачу игры и выбрать ее соответственно их возрасту. Если вводится новая игра, то необходимо сначала разучить ее на суше, чтобы облегчить детям запоминание правил.

Для достижения цели обучения на каждом занятии проводятся игры:

- «У кого вода в котле закипит сильнее»
- «Буксир»,
- «Фонтан»,
- «Пескари и щука»,
- «Стрелы»,
- «Невод»,
- «Салки с мячом»,
- «Морской поезд» и т.д.

Так же используется система домашних заданий при помощи родителей:

1. упражнения в ванной;
2. силовой комплекс;
3. специальные упражнения на технику плавания.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. контрольное выполнение нормативов;
2. тестирование;
3. соревнование

После первого года обучения дети должны знать:

- 1) правила гигиены для занимающихся плаванием;
- 2) способы закаливания организма;
- 3) первая помощь при несчастных случаях на воде;
- 4) значение режима дня.

Должны уметь:

- 1) свободно держаться на воде;
- 2) прыгать в воду с бортика, тумбы, ногами и головой;
- 3) проплывать любым способом 10-15 метров;
- 4) нырять и доставать предметы со дна (на мелкой части бассейна).

| Ф.И | в/ст 25 | На/СП<br>25 | Бр 25 | В лас<br>25 | в/ст 25 | На/СП 25 | Бр 25 | В лас<br>25 |
|-----|---------|-------------|-------|-------------|---------|----------|-------|-------------|
|     |         |             |       |             |         |          |       |             |
|     |         |             |       |             |         |          |       |             |
|     |         |             |       |             |         |          |       |             |
|     |         |             |       |             |         |          |       |             |

- в/ст 25- плавание вольный стиль 25 метров на время
- н/СП 25- плавание на спине 25 метров на время
- бр 25- плавание брасс 25 метров на время
- в лас 25- плавание кроль в ластах 25 метров на время

Курс начального обучения плаванию делится на три этапа:

**I этап:**

Освоение с водой.

По окончании этого этапа дети должны приобрести следующие умения и навыки:

- погружаться с головой в воду;
- лежать и скользить по воде на груди и спине;
- выполнять выдохи в воду;
- доставать предметы со дна.

**II этап:**

Разучивание техники спортивных способов плавания.

По окончании этого этапа дети должны освоить:

- работу ног отдельно;
- работу рук отдельно;
- согласование работы рук с дыханием;
- согласование работы рук с работой ног;
- согласование работы рук и ног с дыханием.

**III этап:**

Совершенствование навыков плавания. Изучение техники старта и поворота.

Задачами этого этапа являются:

- изучение техники старта;
- изучение техники поворота;
- увеличение проплываемого метража;
- освоение техники плавания в ластах.

Если исходить из оздоровительного значения плавания и связанных с ним многочисленных положительных факторов, то легко напрашивается вывод, что обучение основам плавания детей следует начинать как можно раньше (с 3-4 лет). Если же ориентироваться на достижение конечного результата – обучение плаванию и переход к занятиям в учебно-

спортивных группах клуба «Акванавт», то целесообразно начинать обучение с 7 лет.

Формы контроля и подведения итогов освоения всей программы

Являются соревнования, конкурсы, зачеты собеседование, тестирование открытые занятия, портфолио, анкетирование, анализ

Текущий контроль ЗУН:

тестирование, проверочные задания, выполнение творческих работ, зачетные занятия и экзамены, методы педагогического наблюдения, опрос, собеседование, анализ приобретенных навыков общения, анализ выполнения программ, диагностические игры и т.д.



## 2. Учебно-тематический план

(1 год)

| №        | Темы                                                                                                                                                                                    | В год                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          | <b>Теоретические занятия</b>                                                                                                                                                            |                                           |
| <b>1</b> | <u>Вводное занятие</u><br>Инструктаж по технике безопасности<br>На воде<br>На суше<br>Правила личной и общественной гигиены в бассейне                                                  | <b>3</b>                                  |
| <b>2</b> | Разнообразие видов спорта                                                                                                                                                               | <b>9</b>                                  |
| <b>3</b> | Водные виды спорта                                                                                                                                                                      | <b>13</b>                                 |
| <b>4</b> | Подводные виды спорта                                                                                                                                                                   | <b>12</b>                                 |
| <b>5</b> | Конкурсы, викторины                                                                                                                                                                     | <b>24</b>                                 |
| <b>6</b> | Тесты                                                                                                                                                                                   | <b>15</b>                                 |
| <b>7</b> | Просмотр видеоматериалов                                                                                                                                                                | <b>29</b>                                 |
| <b>8</b> | Образовательно-воспитательные мероприятия на каникулярное время (теория)                                                                                                                | <b>9</b>                                  |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                            | <b>114</b>                                |
| <b>1</b> | <b>Практические занятия</b><br><u>Общая физическая подготовка</u><br>ОРУ<br>Упражнения на силу, быстроту, ловкость, координацию движений<br>Подвижные игры                              | <b>90</b><br>(30)<br>(30)<br>(30)         |
| <b>2</b> | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Техника плавания без ласт (кроль на груди, на спине, брасс, дельфин)<br>Техника плавания в ластах<br>Игры на воде<br>Техника прыжков в воду | <b>97</b><br>(40)<br>(27)<br>(19)<br>(11) |
| <b>3</b> | Образовательно-воспитательные мероприятия на каникулярное время (практика)                                                                                                              | <b>21</b>                                 |
| <b>4</b> | Тестирование                                                                                                                                                                            | <b>2</b>                                  |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                            | <b>210</b>                                |
|          | <b>ВСЕГО в год</b>                                                                                                                                                                      | <b>324 часа</b>                           |

**Учебно-тематический план начального обучения плаванию  
(2 год)**

| №        | Темы                                                                                                                                                                                         | В год                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|          | <b>Теоретические занятия</b>                                                                                                                                                                 |                                           |
| <b>1</b> | <u>Вводное занятие</u><br>Инструктаж по технике безопасности<br>На воде<br>На суше<br>Правила личной и общественной гигиены в бассейне                                                       | <b>3</b>                                  |
| <b>2</b> | Разнообразие видов спорта                                                                                                                                                                    | <b>9</b>                                  |
| <b>3</b> | Водные виды спорта                                                                                                                                                                           | <b>13</b>                                 |
| <b>4</b> | Подводные виды спорта                                                                                                                                                                        | <b>12</b>                                 |
| <b>5</b> | Конкурсы, викторины                                                                                                                                                                          | <b>24</b>                                 |
| <b>6</b> | Тесты                                                                                                                                                                                        | <b>15</b>                                 |
| <b>7</b> | Просмотр видеоматериалов                                                                                                                                                                     | <b>29</b>                                 |
| <b>8</b> | Образовательно-воспитательные мероприятия на каникулярное время (теория)                                                                                                                     | <b>9</b>                                  |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                 | <b>114</b>                                |
|          | <b>Практические занятия</b>                                                                                                                                                                  |                                           |
| <b>1</b> | <u>Общая физическая подготовка</u><br>ОРУ<br>Упражнения на силу, быстроту, ловкость, координацию движений<br>Подвижные игры                                                                  | <b>90</b><br>(30)<br>(30)<br>(30)         |
| <b>2</b> | <u>Специальная физическая подготовка</u><br>Закрепление техники плавания без ласт<br>Техника плавания в ластах<br>Техника погружения под воду и плавания под водой<br>Техника прыжков в воду | <b>97</b><br>(40)<br>(27)<br>(19)<br>(11) |
| <b>3</b> | Образовательно-воспитательные мероприятия на каникулярное время (практика)                                                                                                                   | <b>21</b>                                 |
| <b>4</b> | Тестирование                                                                                                                                                                                 | <b>2</b>                                  |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                                                                                                                 | <b>210</b>                                |
|          | <b>ВСЕГО в год</b>                                                                                                                                                                           | <b>324 часа</b>                           |

## Содержание занятий

### *ТЕОРИЯ*

1. Вводное занятие.
2. Техника безопасности при проведении занятий на суше, на воде.
3. Значение плавания, гигиенические навыки, закаливание.
4. Предупреждение травм и несчастных случаев на воде.
5. Тестирование

### *ПРАКТИКА*

1. Общая физическая подготовка.
2. Специальная подготовка Обучение плаванию
3. Изучение техники плавания
4. Совершенствование навыков плавания
5. Контрольное выполнение нормативов
6. Соревнование (праздники на воде)

Распорядок дня занимающихся плаванием. Общие сведения о деятельности клуба «Акванавт»

#### **Плавательная подготовка.**

- 1) освоение с водой:
  - передвижение по дну шагом, бегом, по одному, взявшись за руки, с помощью гребковых движений;
  - движение руками в воде в различных направлениях;
  - погружение с головой в воду;
  - выполнение выдохов воду;
  - прыжки из воды, приседания;
  - задерживать дыхание на несколько секунд;
  - лежание и скольжение на груди и спине;
  - скольжение после отталкивания;

- скольжение с последующими гребковыми движениями рук;
- движения ногами, держась руками за бортик;
- соскок в воду ногами вниз с низкого бортика;
- спад в воду из положения сидя лицом и спиной к воде;
- умение доставать предметы со дна.

2) Изучение техники плавания кролем на груди и спине:

- плавание при помощи одних ног с опорой на доску;
- проплывание небольших отрезков с помощью работы рук и

ног;

- согласование работы рук и ног;
- проплывание небольших отрезков с полной координацией;
- прыжки в воду головой с бортика, тумбы.

3) Совершенствование навыков плавания на груди и спине

кролем. Изучение техники выполнения старта и поворота:

- изучение техники старта с низкого бортика или тумбы;
- изучение техники простых поворотов (маятник);

увеличение проплываемого метража.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)  
наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение, показ (исполнение) педагогом, работа по образцу и др.) практический (тренинг, упражнения, лабораторные работы и др.)

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

объяснительно-иллюстративный - дети воспринимают и усваивают готовую информацию

репродуктивный - учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности

частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом

исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:**

фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися

коллективный - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми

индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы

групповой - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)

коллективно-групповой - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение

в парах - организация работы по парам

индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

### **Предполагаемый результат.**

После второго года обучения дети должны знать:

1. оптимальный режим дня для занимающихся спортом;
2. все спортивные способы плавания;
3. предупреждение травм и несчастных случаев на воде;
4. достижения российских спортсменов.

Должны уметь:

1. проплывать кролем на груди, спине, брассом, дельфином 25 метров;
2. выполнять старт с тумбы;
3. выполнять простые повороты;
4. плавать в ластах;

5. выполнять проныривание в ластах 10-15 метров.

### **Учебно – методический комплекс программы.**

**Дидактический материал:** таблицы, схемы, плакаты, картины, фотографии, дидактические карточки, памятки, научная и специальная литература, раздаточный материал, диафильмы, диапозитивы, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.

### **Формы подведения итогов:**

1. соревнования
2. тестирования

**Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы.**

Для реализации программы «Лягушата» **необходим** Бассейн и помещение для общей физической подготовки. В теплое время года это стадион. Оборудование для занятий:

1. обруч из пластика или алюминия;
2. плавательные шесты – трубки из алюминия диаметром 30-40 мм., с герметично закрытыми концами;
3. резиновые мячи;
4. вспомогательные снаряды при нырянии, например, шайбы, пластмассовые тарелки, шины от детских колясок;
5. плавательные доски из пенопласта.
6. мячи, скакалки, набивные мячи,
7. видео материалы по плаванию

### **Нормативно-правовые документы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) и других нормативных документах;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Локальные акты МБУДО ЦДТ:
- Устав МБУДО ЦДТ

• Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

### **Список литературы:**

#### Для педагогов:

- Л.П. Макаренко «Плавание», Москва «Физкультура и спорт», 1974 г.
- Методические рекомендации «Плавание в дошкольных учреждениях» Москва, «Просвещение», 1991 г.
- Методические рекомендации «Массовое обучение населения плаванию» Москва «Просвещение», 1989 г.
- Учебник для институтов физической культуры «Плавание» Москва, ФиС 1984 г.
- Н.Ж. Булганова «Настольная книга тренера» Москва, ФиС 1994 г.

#### Для родителей.:

- Герхард Левин «Плавание для малышей», серия Азбука спорта, «Sportverlag Berlin», 1972 г.

#### Для детей:

- А.М. Карпова «Игры на воде», Москва «Физкультура и спорт», 1981 г.