

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании  
методического совета  
от «31» 08 2017 г.  
Протокол № 1



Директор МАУДО Дворец творчества  
Г.Ш. Зайруллина  
Приказ № 31/08 от  
2017 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Плавание»

Направленность - физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 6-12 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:  
Мельникова Людмила Александровна,  
педагог дополнительного образования

## І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Купание, игры в воде, плавание благоприятно для всестороннего физического развития. Во время плавания чередуется напряжение и расслабление мышц, что увеличивает их работоспособность и силы. В воде уменьшается напряжение тела, снимается нагрузка на податливый детский позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается правильная осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопасном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

**Направленность** данной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной авторским коллективом (Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В.) и рецензирована Т.М. Абсалямовым, допущена – Федеральным агентством по физической культуре и спорту. Общеобразовательная программа несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время, необходимость разработки и внедрения в практику такой программы позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь - получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Включение различных специальных упражнений, подвижных игр, разнообразных форм занятий по плаванию в учебно-тренировочный процесс позволит разнообразить процесс обучения, избежать схематичности, монотонности и повысить эффективность занятий, что в дальнейшем приведет к определенным результатам.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, она ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. Предлагаемая программа позволяет обучить плаванию детей разного уровня физического развития. Содержание программы по плаванию представляет такое сочетание различных видов упражнений, которое решает оздоровительные, воспитательные и образовательные цели и задачи физического воспитания. Значительная часть разделов программы распределяется концентрически, т.е. повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Это способствует лучшему усвоению материала, а также совершенствованию приобретаемых в процессе выполнения упражнений умений и навыков.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что систематические занятия плаванием ведут к совершенствованию органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма: совершенствуется организм терморегуляции, повышаются иммунологические свойства. Укрепляется нервная система, становится крепче сон, улучшается аппетит, увеличивается выносливость. Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие, но и на формирование личности ребенка. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе. В этом заключается, но самое главное - плавание является жизненно необходимым навыком в условиях нашей страны, где много рек, озер и морей, обеспечивает безопасность и здоровье детей.

**Цель программы:** Содействие укреплению здоровья детского организма, гармоничное и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

## **Задачи программы:**

### *Образовательные:*

Усвоение обучающимися определённого объёма знаний, предусмотренных программой. в т.ч. спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй; специальных и общеразвивающих упражнений на суше, имитирующие технику плавания; стартовых прыжков и поворотов; элементов прикладного плавания; судейства соревнований. Привитие навыков личной и общественной гигиены, необходимых на занятиях физической культурой и спортом.

### *Развивающие:*

Укрепление здоровья, правильное, разностороннее физическое развитие и закаливание организма, развитие физической выносливости, быстроты, ловкости, силы в зависимости от возраста и физической подготовленности обучающихся.

### *Воспитывающие:*

Формирование устойчивого интереса к занятиям плаванием, воспитание таких качеств личности, как, целеустремленность, сознательное отношение к занятиям спортом, трудолюбие, дисциплинированность.

**Контингент обучающихся**, участвующих в реализации данной образовательной программы: 6-12 лет.

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте, благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. Воспитание физических качеств в младшем школьном возрасте имеет свои особенности. Направленное воздействие на развитие тех или иных физических качеств обеспечивается подбором физических упражнений и методикой занятия. Важнейшие требования к методике воспитания физических качеств в период возрастного становления организма – всесторонность воздействия, соразмерность нагрузок функциональность возможностей растущего организма, соответствие воздействующих факторов особенностям этапов возрастного развития.

**Срок реализации программы** - 3 года

**Формы и режим занятий:** групповая, индивидуально-групповая.

Первый год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу - 72 часа;

Первый год обучения 3 раза в неделю по 1 часу - 108 часов;

Второй год обучения 3 раза в неделю по 1 часу - 108 часов;

Третий год обучения 3 раза в неделю по 1 часу - 108 часов.

Количество обучающихся в группах обучения плаванию составляет 15 человек, согласно нормам СанПИН 2.1.2.1188-03.

### **Объем программы:**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 288 часов, либо 324 часа.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Подведение итогов реализации программы осуществляется в различных формах: тестирование, беседа, наблюдение, анализ, зачет, тест, соревнования, мониторинг физического развития обучающихся. Свидетельством успешного обучения являются призовые места в первенствах и соревнованиях разного уровня в учреждении, в городе. Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

## **У.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **1.Нормативно-правовые документы, регулирующие вопросы реализации дополнительных общеобразовательных программ:**

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989)(вступила в силу для СССР 15.09.1990)
- 3.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- 4.Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726- р
- 5.Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29.08. 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242
7. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
8. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).
- 9.Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы,утвержденная Указом Президента Российской Федерации №761 от 01.06.2012г.
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года (Утвержден распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 №996-р)
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Устав МАУДО Дворец творчества.

### **2.Основной список:**

1. Кашкин А.А.,Попов О.И.,Смирнов В.В.-Плавание: Примерная программа.- «Советский спорт», Москва 2010г.  
Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: - М: Астрель, 2013.
2. Калинин А. А.Плавание - М.: 2014.
3. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста. Методическое пособие «ДЕТСТВО-ПРЕСС», С-П.:2005.
4. Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004
5. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. Учебное пособие. - М., 2006.
6. Обухова Л.А.,Лемяскинина Н.А.,Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы.-М.: «Вако»,2007.
7. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» Москва «Просвещение»2016г.
8. И.В.Милюкова Т.А.Евдокимова Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик.М.:АСТ; СПб:»Сова», 2010г.

### **Дополнительная литература:**

- 1.Булгакова Н. Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999

П. Мэйсон. Плавание. – М., 2002.

Т. Протченко, Ю. Семенов. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников. Практическое пособие. – М., 2013г.

**4.Интернет-ресурс:**

-Федерация Плавания Башкортостана [-fpbswimming.ru](http://fpbswimming.ru)

- Публикации педагогов [portalpedagoga.ru](http://portalpedagoga.ru)