

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«В ЦАРСТВЕ НЕПТУНА»**

*Направленность:* Физкультурно-спортивное

*Возраст учащихся:* 7-14 лет

*Срок реализации:* 3 год

*Составитель:*

Хохлова Анна Юрьевна,  
Зав. спортивно-оздоровительного  
отдела

Альметьевск, 2018 год

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детско-юношеского творчества»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В царстве Нептуна»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивное
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчике</b>	Хохлова Анна Юрьевна, заведующая спортивно-оздоровительного отдела
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года обучения
5.2.	Возраст учащихся	7 -14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая модифицированная
5.4.	Цель программы	Популяризация плавания и приобщение детей и подростков к регулярным занятиям спортом с целью укрепления здоровья.
<b>6.</b>	<b>Формы образовательной деятельности</b>	Групповые, индивидуальные, практические, мастер-классы, выполнение самостоятельной работы, соревнования.
	<b>Методы образовательной деятельности</b>	Практический, равномерный, переменный, интервальный, повторный, комбинированный, контрольно-соревновательный.
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Проведение мониторинга: - <u>первичный</u> : «Уровень физической подготовленности» - <u>промежуточный</u> : «Контрольные проплывания определенных дистанций, различных стилей плавания» - <u>итоговый</u> : «Соревнования»
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	1. Развитие физических качеств: - выносливость (общая и специальная); - гибкость; - ловкость; - координация; - сила; - скорость; 2. Овладение практическими приемами и способами самореализации, самооценки и саморазвития. 3. Формирование умений и навыков двигательной активности выполнения физических упражнений. Овладение способами спортивного и прикладного плавания.
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	

## Оглавление

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1. Цель, задачи, направление программы .....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Объем программы и виды учебной работы .....</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Формы организации образовательного процесса .....</b>	<b>7</b>
<b>1.4. Планируемые результаты освоения программы .....</b>	<b>8</b>
<b>1.5. Формы подведение итогов реализации программы .....</b>	<b>9</b>
<b>1.6. Содержание программы .....</b>	<b>10</b>
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>16</b>
<b>2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2. Формы контроля.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Оценочные материалы .....</b>	<b>17</b>
<b>2.4. Учебно-тематический план .....</b>	<b>17</b>
<b>2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>19</b>
<b>Приложение №1 .....</b>	<b>20</b>
<b>Приложение №2 .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>Приложение №3 .....</b>	<b>33</b>
<b>Приложение №4 .....</b>	<b>43</b>

## 1. Пояснительная записка

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Если плавание проводится в естественном водоеме, то закаливающий эффект оказывают и естественные факторы природы — солнце и воздух. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется врачами с этой целью как лечебное средство.

Особенно велико оздоровляющее «укрепляющее» воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность.

**Актуальность.** Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия на организм человека. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей.

Правильное физическое воспитание ребенка немислимо без закаливания его организма. Наиболее действенным является закаливание водой. В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Среди других массовых видов спорта на наш взгляд, плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную притягательность водной среды.

**Новизна.** Разработанная программа включает в себя не только обучение технике плавания, но и является лучшим средством профилактики простудных заболеваний, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости. Во время плавания совершенствуется механизм терморегуляции, улучшаются иммунологические свойства, повышается адаптация к разнообразным условиям внешней среды, помогает похудеть и вообще умение плавать порой спасает нашу жизнь.

Программа рассчитана для детей от 7 до 14 лет.

В группу по плаванию зачисляется каждый желающий ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии письменного разрешения врача.

Основными формами учебной работы являются: фронтальные и индивидуальные занятия, выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях; теоретические занятия (беседы, лекции и т.п.); культурно-массовые мероприятия.

**Сетевое взаимодействие.** С целью активного развития и укрепления сотрудничества спортивных связей, организации и проведения соревнований, обобщения и распространения передового педагогического опыта тренеров-преподавателей и

педагогов дополнительного образования спортивно-оздоровительный отдел Центра детско-юношеского творчества активно сотрудничает с Федерацией плавания города Альметьевск и Альметьевского района.