

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «ЦДЮТ»

Т.Р.Садыков

Приказ №171

от «28» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Юный чемпион»**

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст учащихся: 7-14 лет*

*Срок реализации: 3 года*

*Автор - составитель:*

Манеева Юлия Марсовна,

Тютюгина Любовь Алексеевна,

педагоги дополнительного образования

## 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 «Юный чемпион»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивное
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчике</b>	ПДО Манеева Юлия Марсовна, Тютюгина Любовь Алексеевна
<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 общеразвивающая модифицированная
5.4.	Цель программы	Укрепление здоровья, оздоровление и закаливание детей через занятия плаванием, выполнение спортивных результатов
<b>6.</b>	<b>Формы образовательной деятельности</b>	Групповые, индивидуальные, практические, 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. Общие сведения.....</b>	<b>4</b>
1.1.Пояснительная записка .....	4
1.2.Цель, задачи, направление программы .....	5
1.3.Объем программы и виды учебной работы.....	9
1.4.Формы организации образовательного процесса.....	9
1.5.Учебно-тематический план .....	11
1.6.Содержание программы .....	14
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>23</b>
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	19
2.2 Формы контроля .....	24
2.3. Оценочные материалы .....	24
2.4. Планируемые результаты программы.....	25
2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	28
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 .....	30
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2 .....	37
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.....	49
ПРИЛОЖЕНИЕ № 4.....	61

## 1. Общие сведения

### 1.1. Пояснительная записка.

Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь. Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад. В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как: трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и др. Плавание может быть, как индивидуальным, так и командным видом спорта, что помогает учащимся самореализоваться. Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья и имеет ***физкультурно-спортивное направление программы.***

***Актуальность программы*** объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов. В процессе реализации программы учащиеся должны овладеть всеми способами спортивного и прикладного плавания.

***Адресат программы*** - программа рассчитана для детей от 7 до 14 лет.

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.

## ***1.2. Цель, задачи программы.***

*Цель программы:* укрепление здоровья, оздоровление и закаливание детей через занятия плаванием, выполнение спортивных результатов.

*Задачи:*

1. Овладение навыком плавания (изучение всех способов плавания).
2. Воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями.
3. Подготовка к совершенствованию навыков физического мастерства в плавании.
4. Пропаганда физического отдыха и здорового образа жизни.

Необходимо заметить, что на каждом этапе обучения есть свои отдельные задачи:

- *группы 1 года обучения:* физическое развитие, закаливание и укрепление здоровья занимающихся; овладение навыком плавания и создание предпосылок для овладения способами плавания кроль на груди и кроль на спине;

- *группы 2 года обучения:* повышение уровня физического развития учащихся, закаливание и укрепление здоровья занимающихся, развитие основных качеств, необходимых пловцу (скорости, гибкости, ловкости, координации движений); овладение навыком плавания способами баттерфляй и брасс; совершенствование техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.

- *группы 3 года обучения*: повышение уровня физического развития учащихся, совершенствование ловкости, силы, гибкости, развитие выносливости, совершенствование техники всех способов плавания.

**Результатом реализации программы является:**

*Дети должны знать:*

- основные правила безопасности поведения на воде;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни.

*Дети должны иметь представление:*

- о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- о водных видах спорта.

*Дети должны уметь:*

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять скольжение на груди и спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- владеть начальными навыками плавания стилями: «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй» в полной координации движений.

На 1 этапе результаты в плавании зависят от гибкости, подвижности суставов, способности задержки дыхания, координации, успеваемости.

На 2 этапе успехи в плавании определяются посещаемостью и успеваемостью.

На 3 этапе учащиеся должны будут достичь выполнения спортивных результатов: выполнение 3, 2 и 1 юношеских разрядов.

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами ПДО:**

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

- **Конвенция** о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989;

- **Конституция** Российской Федерации;

- Концепция развития дополнительного образования РФ от 4.09.2014 № 1726-р.;

- Модельный стандарт качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования. **Приказ МО и Н РТ от 20 марта 2014 г. N 1465/14;**

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- **Закон** Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ «Об образовании»;



- «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей МО и Н РФ от 11.12.2006 №06-1844)

- Устав МБУ ДО «ЦДЮТ»;

- Локальные акты МБУ ДО «ЦДЮТ», регламентирующие образовательную деятельность.

### ***1.3. Объем программы и виды учебной работы.***

***Срок освоения программы*** рассчитана на 3 года:

1 год - 144 часа, 2 раза в неделю.

2 год- 216 часов, 3 раза в неделю.

3 год- 216 часов, 3 раза в неделю.

***Режим занятий*** - продолжительность занятия - 1 час 25 мин. (занятие - 40минут, перемена -5 минут, занятие – 40 минут, перемена – 5 минут).

### ***1.4. Формы организации образовательного процесса.***

***Организация и проведения занятий.***

Учебное занятие условно делится на три части: подготовительная, основная, заключительная.

***Подготовительная*** включает в себя построение, приветствие, переключку, сообщение задач занятий, теоретический материал, подготовительные упражнения на суши и в воде. В этой части занятия помимо организационной функции решается задачи подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

***Основная*** задача занятия, изучается новый материал, закрепляются навыки и умения, приобретенные на предыдущих занятиях, развиваются физические качества.

***Заключительная*** решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на

дыхание, расслабление, игры малой интенсивности, самостоятельное плавание. В заключительной части занятий проводится переключка, подведение итогов занятия, объявление оценок.

Формы организации деятельности: занятия по плаванию, беседы, соревнования, контрольные занятия, подвижные игры.

*Методы занятий.*

**Равномерный.** Предусматривает непрерывное плавание. Метод применяется на протяжении тренировки, помогает выработать технику движений, осуществлять чередование нагрузки и расслабления мышц.

**Переменный.** Предусматривает чередование нагрузок и упражнений.

**Интервальный.** Многократные повторения работы.

**Повторные.** Проплавание отрезков с максимальной интенсивностью.

**Комбинированный.** Имеет элементы вышеперечисленных методов.

**Контрольно-соревновательный.** Предусматривает проплавание на время определенного отрезка, дистанции.

*Методы обучения.*

**Словесный** - объяснение, рассказ, беседа, замечания, указания, громкие команды, краткие напоминания.

**Наглядный** – показ упражнений педагогом и ребёнком, сигналы жестами.

**Практический** - упражнения, многократные повторения, игры.

**Игровой** - используются игры решающие определенные задачи обучения.

**Соревновательный** - соперничество, состязание, борьба за первенство или высокие достижения.

**Строго регламентированного упражнения** - твёрдо предписанная программа движений, точное нормирование нагрузки и интервалов отдыха.

*Средства обучения.*

При обучении плаванию используются следующие средства:

- а) общеразвивающие упражнения;
- б) подготовительные упражнения;
- в) специальные упражнения;

г) игры и развлечения на воде;

д) упражнения для изучения и совершенствования техники разных способов плавания.

Указанные средства используются на суше и в воде.

На занятиях по плаванию необходимо создать атмосферу радости, используя различные способы поощрения: положительная оценка действий ребёнка, похвала, просьба продемонстрировать упражнение в качестве образца. Это важно для поднятия жизненного тонуса у детей, что положительно влияет на процесс обучения.