

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ЗАВОДСКОГО РАЙОНА»

Обсуждена на методическом  
объединении

протокол № 1  
от «30» августа 2017 г.

Председатель МОУ Кочур / С.А. Кочур

Утверждена педагогическим советом

протокол № 1

от «31» августа 2017 г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»

О.Г. Макеева /О.Г. Макеева

Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание для младших школьников»  
для детей: 6-10 лет  
срок реализации: 2 года

Составитель:  
Бурушагина Татьяна Викторовна  
педагог дополнительного образования  
высшей категории



Обсуждена на методическом  
объединении  
протокол № 1  
от «10» августа 2018 г.  
Председатель МОУ И.С.А. Комак

Утверждена педагогическим советом  
протокол № 1  
от «10» августа 2018 г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
О.Г. Макеева



Обсуждена на методическом  
объединении  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом  
объединении  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом  
объединении  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом  
объединении  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Председатель МОУ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Утверждена педагогическим советом  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ  
Заводского района»  
\_\_\_\_\_/О.Г. Макеева

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

### *1.1. Пояснительная записка*

Программа Плавание для младших школьников имеет физкультурно-спортивную направленность.

На фоне сложных экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья детей стоит особо остро. Понятна истина: если нет здоровья, то всё остальное бессмысленно.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в начале обучения имеет тенденцию к ухудшению. Увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России к моменту поступления в школу 40–60% детей имеют различные функциональные отклонения: со стороны органов зрения – 10%, избыточная масса тела – 8–16%, нарушение осанки наблюдается у каждого второго ребёнка.

В связи с тем, что по мере увеличения ученического стажа растёт количество функциональных отклонений, особенно со стороны опорно-двигательного аппарата, большое значение приобрела проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья младших школьников.

В статье 2 ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. среди принципов государственной политики в области образования выдвигается приоритет жизни и здоровья человека. Статья 51 Закона ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. предусматривает создание условий, гарантирующих охрану и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников.

«Концепция модернизации российского образования» включает в себя задачи по формированию ценностного ответственного отношения к собственному здоровью, формированию культуры здоровья и обучения навыкам здорового образа жизни.

Для решения выше указанных проблем и задач спроектирована дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Плавание для младших школьников». Данная программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья учащихся, но и на решение воспитательных задач, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми, посредством плавания. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр. Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание. При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Программа адресована учащимся от 6 до 10 лет, не имеющим медицинских противопоказаний для занятий плаванием.

Общее количество часов на весь период обучения составляет 144 часа. Срок освоения программы 2 года.

Форма обучения по программе очная.

Занятия по данной программе проводятся в соответствии с учебным планом в объединении, сформированными в группу учащихся возраста 6-10 лет, не имеющих противопоказаний для занятий плаванием.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительность занятия 1 час. Всего 72 часа в год.

### *1.2. Цели и задачи программы*

Цель программы: обучение детей начальным плавательным навыкам и привлечению учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- укреплять здоровье и устранять недостатки физического развития;
- способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания;
- обучать основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитывать двигательную культуру;
- воспитывать нравственно-волевые качества, такие как: смелость, настойчивость, уверенность в себе;
- воспитывать чувство заботы о своем здоровье.