



Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №12 (МАОУ лицей №12)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2025 г. №1

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ лицей №12
С.Ю.Валькова
Приказ от 29.08.2025 г. №345о

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Плавание»
возраст обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации 1 год**

Автор составитель:
Санатин Андрей Николаевич
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2025 г.

**Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
составлена на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
6. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Требования к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области, Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» № 136-д от 26.02.2021.
9. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области №219-д от 04.03.2022 «о внесении в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях», утвержденных приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д.
10. Стратегия воспитания в РФ до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Краткое описание программы.

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на её поверхности и проплывать свободно хотя бы небольшое расстояние.

При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему обучающихся. Занятия плавания делают обучающихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Одновременно с обучением плаванию обучающимся прививаются умения и навыки самообслуживания и гигиены, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем обучающимся общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины.

Занятия плаванием развивают такие черты личности как решительность, целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Актуальность.

Данная программа актуальна тем, что обучающиеся младшего школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания.

Отличительные особенности программы, новизна.

Программа заключается в том, что для успешного освоения обучающимися учебного материала, знаний, умений и навыков - средства и методы подобраны дифференцированно для каждого года обучения.

Адресат общеразвивающей программы - обучающиеся 7-9 лет (данная программа предназначена для обучающихся младшего школьного возраста не имеющих умений и навыков плавания).

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объём общеразвивающей программы - 30 часов.

Срок освоения

Объем программы – 30 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения (30 часов в год).

Особенности организации образовательного процесса. Традиционная модель реализации программы.

В разновозрастных группах применяется методика дифференцированного обучения: при такой организации учебно-воспитательного процесса педагог излагает новый материал всем обучающимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

Перечень форм обучения: Форма занятий групповая. В группу набирается 15 человек.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- Сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания;
- Участие в соревнованиях школьного уровня.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся младшего школьного возраста.

Задачи:

Обучающие:

- 1)освоиться со свойствами воды;
- 2)уметь выполнять подводящие упражнения на суше;
- 3)выполнять комплексы ОРУ;
- 4)выполнять в полной координации кроль на груди;
- 5)обучить подвижным играм на воде.

Развивающие:

- 1)содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также их профилактике нарушений;
- 2)содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- 3)развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.

Воспитательные:

- 1)воспитание здорового образа жизни;
- 2)воспитание нравственных и волевых качеств;
- 3)содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр на воде.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения.	1 ч.

1.1	Вводный инструктаж, правила поведения.	20 мин.
1.2	Повторный инструктаж, правила поведения.	20 мин.
1.3	Правила поведения во время подвижных игр на воде.	20 мин.
2	Обучение плаванию – кроль на груди	9 ч.
2.1	Скольжение на груди, техника ног с опорой.	4 ч. 30 мин.
2.2	Техника рук на месте, в движении	1 ч. 30 мин.
2.3	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	1 ч. 30 мин.
2.4	Кроль на груди в полной координации.	1 ч. 30 мин.
3	Обучение плаванию - кроль на спине	8 ч.
3.1	Скольжение на спине.	1 ч.
3.2	Техника ног с опорой.	1 ч.
3.3	Техника рук на месте, в движении.	2 ч.
3.4	Согласованность техники рук и выдохов в воду.	2 ч.
3.5	Кроль на спине в полной координации.	2 ч.
4	Подвижные игры и эстафеты на воде.	3 ч.
5.	Имитационные упражнения на суше.	1 ч.
5.1	Подготовительные упражнения для обучения – кроль на груди.	20 мин.
5.2	Подготовительные упражнения для обучения – кроль на спине.	20 мин.
5.3	Комплекс упражнений для развития гибкости.	20 мин.
6	Зачёт.	2 ч.
7	Ознакомление со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.	6 ч.
7.1	Погружения и всплывания.	2 ч.
7.2	«Звёздочка» на груди на спине.	1 ч.
7.3	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног.	2 ч.
7.4	Выдохи в воду на месте, в передвижении, с открыванием глаз.	1 ч.

	Всего	30 ч.
--	--------------	--------------

2.1. Планируемые результаты

Личностные результаты: (обучающийся должен знать)

1. Основы здорового образа жизни, закаливания и двигательного режима;

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

1. Правила техники безопасности и правила поведения во время занятий по плаванию;

Познавательные универсальные учебные действия:

1. Правила подвижных игр и эстафет на воде;
2. Основные теоретические сведения о стилях плавания;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

1. Методику регулирования психического состояния;
2. Методику самостоятельного выполнения комплексов ОРУ и ОФП.

Предметные результаты: (обучающийся должен уметь)

- 1) не бояться воды;
- 2) выполнять скольжения на груди и спине, погружения, всплывания, правильно дышать в водной среде;
- 3) проплывать в полной координации кроль на груди и спине, брассом – по дистанциям без учёта времени и на время;
- 4) выполнять комплексы ОРУ, ОФП;
- 5) уметь технически выполнять освоенные навыки и умения стилей плавания- кроль на груди, на спине, брассом;
- 6) соблюдать правила подвижных игр и эстафет на воде.

2.1 Календарно-учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	30
2	Количество учебных дней	30
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	30
5	Недель в I полугодии	14

6	Неделя во II полугодии	16
7	Начало занятий	07 октября
8	Каникулы	График каникул МАОУ лицей 12
9	Выходные дни	30 декабря – 8 января
10	Окончание учебного года	24 мая

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- 1) Помещение бассейна (чаша бассейна);
- 2) Инвентарь – доски для плавания, ласты, мячи резиновые, шайбы, лопатки (на руки), обручи пластмассовые, балабашки (для ног);
- 3) Информационные ресурсы – видеоматериалы, наглядные пособия, плакаты, картотеки подвижных игр и эстафет на воде.

Кадровое обеспечение:

1. Учитель
2. Врач
3. Обслуживающий персонал (уборщица)

3.1. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

1. Сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания.
2. Участие в соревнованиях школьного уровня.

4. Список литературы

Для педагога:

1. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 1999.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е «Физическая культура 1-4 класс». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2011.
3. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО, 2005.
4. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2002.

5. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 1999.

6. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону
Издательство «Феникс», 2001.

7. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание».- М.:2002.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического
воспитания (раздел – плавание), М.: «Просвещение» 2007.