



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

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Протокол от 31.08.2026 №1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ лицей №12  
С.Ю. Валькова  
«31» 2026г.  
Приказ от 31.08.2026г. № № 214/1-о



**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, 2026г.

**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 ГАНУ 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 ГАНУ 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 раза в неделю по 1 часу.

**Объем** 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.      |
| <b>2</b>  | <b>Обучение плаванию – кроль на груди</b>                   | <b>9 ч.</b>  |
| 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. |
| <b>3</b>  | <b>Обучение плаванию - кроль на спине</b>                   | <b>8 ч.</b>  |
| 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.         |
| <b>4</b>  | <b>Подвижные игры и эстафеты на воде.</b>                   | <b>3 ч.</b>  |
| <b>5.</b> | <b>Имитационные упражнения на суше.</b>                     | <b>1 ч.</b>  |
| 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.      |
| <b>6</b>  | <b>Зачёт.</b>                                               | <b>2 ч.</b>  |
| <b>7</b>  | <b>Ознакомление со свойствами воды, выдохи в воду, ОРУ.</b> | <b>6 ч.</b>  |
| 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.         |

|  |              |              |
|--|--------------|--------------|
|  | <b>Всего</b> | <b>30 ч.</b> |
|--|--------------|--------------|

## 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

| <b>№ п/п</b> | <b>Основные характеристики образовательного процесса</b> |    |
|--------------|----------------------------------------------------------|----|
| 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<br>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.