

Управление образования администрации Кольчугинского района
Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 10.12.2025 Протокол № 2-пс

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МБУДО
«Спортивная школа»
от 26.12.2025 г. № 228

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Начальное обучение плаванию»**

Уровень сложности программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Срок реализации: 3 месяца

Автор-составитель:
Левчук Л.И. - тренер-
преподаватель по плаванию
Шамолина Е.П. - тренер-
преподаватель по плаванию
Сомова А.В. – тренер-
преподаватель по плаванию
Пляскина С.И. - заместитель
директора по УВР

г. Кольчугино, 2025 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Начальное обучение плаванию», модифицированная, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
4. Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО);
6. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844;
8. Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
9. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
10. Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Направленность программы - физкультурно-спортивная;

Уровень реализации программы – *ознакомительный*.

Актуальность программы.

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 всех групп мышц.

В плавании существуют 4 способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представляется отдельной программой.

Данная программа направлена на наиболее полную реализацию двигательной потребности ребёнка с сохранением его индивидуальности, физического и психического здоровья.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научить навыкам плавания детей младшего 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 плавания.

Отличительные особенности программы

Программа предназначена для начального обучения плаванию детей 8-14 лет.

Согласно данной программе и сложившейся многолетней практике спортивной школы, начальное обучение детей плаванию начинается с 8-летнего возраста – это, как правило, время обучения во 2 классе общеобразовательной школы. Данный возраст является оптимальным периодом для обучения детей основам спортивной техники плавания, развития гибкости, координированности, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата. Кроме этого, этот возрастной период является наиболее оптимальным с точки зрения физической и психологической подготовленности ребенка к учебному процессу, а так же техническим условиям плавательного бассейна (уровень воды – 90 см., температурный режим – 26-28°C). К началу обучения во 2 классе дети уже адаптированы к режиму обучения, систематическим занятиям в групповой форме и имеют навыки произвольного поведения (умеют слушать учителя). Вышеперечисленные особенности позволяют так же сохранить уровень заболеваемости детей ОРВИ на низком уровне и исключить риски, связанные с нахождением ребенка в воде.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на развитие физических качеств, формирование коммуникативных, двигательных навыков.

Предлагаемая программа:

- способствует развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость;
- оказывает оздоровительное воздействие на детский организм. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.
- способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию координации движений, своевременному формированию «мышечного корсета», предупреждая искривления позвоночника, снижению возбудимости и раздражительности;
- создает условия для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и как следствие, роста спортивного результата.

Программа направлена на развитие самостоятельной деятельности учащихся, познавательного процесса у младших школьников, формирование знаний, умений и навыков.

Педагогическая целесообразность - в использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально. Развивать личностные качества, способствовать формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, друг к другу, развивать познавательную сферу, и способствовать повышению двигательной активности детей, сформировать знания и умения выполнять простые плавательные упражнения в воде.

Значимость программы для муниципалитета:

- образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета;
- образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций и/или формирования патриотического самосознания детей.

Адресат программы - рассчитана на обучающихся в возрасте от 8-14 лет. Набор производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься плаванием. Наполняемость группы составляет 15-25 человек.

Объем программы:

Количество часов - 36.

Форма обучения – очная.

Формы реализации образовательного процесса – традиционная.

Организационные формы обучения - групповые занятия.

Срок освоения программы – 3 месяца.

Режим занятий - занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительность 1 часа тренировочного занятия - 45 минут (академический час).

Цель и задачи программы:

Целью программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, обучение двигательным умениям и навыкам средствами физической культуры, укрепление здоровья учащихся, обучение основам плавания и закаливание организма.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях;
- Сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- Обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучить основам плавания кролем на груди, кролем на спине;
- Сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирование правильной осанки.

Развивающие:

- Формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- Развивать быстроту реакции;
- Обучать новым движениям с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать и развивать силу воли, стремление к победе;
- Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Содержание программы
Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	1.Теоретическая подготовка Введение в образовательную программу «Начальное обучение плаванию».	1	0,5	0,5	теоретические занятия, устный опрос

2.	Плавательная подготовка: Подготовительные упражнения для освоения с водой Учебные прыжки и погружения в воду Маховые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине) Гребковые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине) Плавание по элементам Плавание в полной координации	27	0,5	26,5	Практическое задание
2.1	Игры	6		6	Практическое задание
3.	Контрольные испытания	2		2	Контрольные нормативы
ИТОГО:		36	1	35	

Содержание учебного плана:

№ п/п	Виды учебных занятий, форма аттестации	Содержание	Количество часов
Теоретическая подготовка			
1.Теоретическая подготовка	Беседа, опрос	Теория: Основы безопасности на воде, правила поведения в бассейне. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе. Понятие о виде спорта – плавание, сведения о влиянии занятий плавания на организм человека, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, значение воды как естественной силы природы. Понятие о личной гигиене. Техника безопасности. Практика: Закрепление правил техники безопасности. Игры на внимание.	1 час
2.Плавательная подготовка			
Подготовительные упражнения для освоения с водой,	Практическое задание, тестирование	Теория: Техника упражнений. Теоретические знания по выполнению упражнений. 1.Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна. 2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом	6

		<p>бегом.</p> <p>3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.</p> <p>4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.</p> <p>5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.</p> <p>6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.</p> <p>7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.</p> <p>8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.</p> <p>9. Бег вперед с помощью попеременных гребковых движений руками. То же с помощью одновременных гребковых движений руками.</p> <p>10. Бег вперед спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. То же, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.</p> <p>11. Выдох в воду, выдохи в воду сериями 5-10-15;</p> <p>12. Всплытие («Поплавок») и лежание на воде («Медуза»); скольжение с отталкиванием от бортика, скольжение с работой ног, руки впереди;</p> <p>13. Погружение под воду и ныряние с доставанием предмета;</p> <p>14. Работа ног кролем, держась руками за бортик; продвижение вперед с помощью работы ног кролем, держа в руках доску, выполняя выдохи в воду (5 м) на груди; работа ног кролем на спине, держа в руках доску (5 м.).</p>	
<p>Маховые и гребковые имитационные упражнения (кроль на груди и кроль на спине)</p>	<p>Практическое задание</p>	<p>1. Имитация «скольжения у стенки»;</p> <p>2. Круги обеими руками, прямыми и согнутыми, вперед и назад;</p> <p>3. «Мельница» вперед и назад;</p> <p>4. В положении стоя имитационные движения одной рукой кролем на спине. То же другой рукой.</p> <p>5. Имитация движений руками кролем на спине с притоптыванием ногами на месте: на один «гребок» рукой — три</p>	<p>4</p>

		притопа.	
Плавание по элементам	Практическое задание, тестирование	-попытки плавать кролем при помощи движения рук в согласовании с работой ног, без дыхания 5 метров; -плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха. -плавание с доской (одна рука на доске) вторая выполняет гребок в согласовании с дыханием и работой ног; -попытки проплыть бассейн в полной координации (начала с остановками, затем сокращением количества остановок); -упражнение в/с (две руки впереди - гребок одной рукой с работой ног – снова 2 руки впереди - гребок второй рукой с работой ног – снова И.П.); -попытки плавания на спине сначала только с помощью работы ног, затем подключаем гребковые движения рук. -нарабатывание выносливости и совершенствования техники плавания в/с и кролем на спине.	9
Плавание в полной координации	Практическое задание, тестирование	Плавание в полной координации в согласовании с дыханием кролем на груди и на спине	8
2.3.Игры	Практическое задание	Теория: Правила игр, задачи. Техника безопасности во время игр. Практика: Игры для развития дыхательных навыков. Игры для разучивания погружения в воду. Игры со скольжением. Игры для изучения элементов плавания.	6
3. Контрольные испытания	Практическое задание	Проплывание дистанции 25 метров.	2
ВСЕГО часов			36

Планируемые результаты

Воспитательные:

активное общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Развивающие:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию личности человека, физических и психических качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры:

- представлять занятия плаванием как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения занятий;
- взаимодействовать со сверстниками во время проведения занятий и соревнований.

В области коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями.

Обучающие:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- выполнение правил базовых комплексов ОРУ;
- выполнение основ техники плавания кролем на груди, спине;
- выполнение правил личной гигиены во время посещения занятий;
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- развивать основные физические качества.

2. Комплекс организационно педагогических условий

Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)

Начало занятий – 19 января 2026 г.

Окончание занятий – 16 мая 2026 г.

Количество учебных недель – 12

Количество учебных часов на группу – 36

Количество учебных часов на группу в неделю - 3

Количество учебных часов на 1 занятие – 45 минут (академический час).

	Период обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
	Сентябрь - декабрь	12	36	36	3 раза в неделю по 45 минут (академический час)

Условия реализации программы

Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).
- для воды – плавательные принадлежности (мыло, мочалка, полотенце, обувь для бассейна, плавки, купальник, шапочка, очки).

Спортивные сооружения:

- спортивный зал, ванна бассейна (длина 25 метров, 6 дорожек).

Техническое оснащение:

- настенный секундомер – 1 шт;
- табло и звуковой сигнал для подачи старта- 1шт;
- музыкальный центр- 1 шт;
- фотоаппарат- 1 шт;
- видеокамера- 1шт.

Материально-техническое оснащение.

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений- 8 шт;
- фитболы-8 шт.;
- гантели по 0,5 кг.- 10 пар;
- гантели по 1,0 кг.- 10 пар;
- скакалки- 20 шт;
- шведская стенка- 4;
- гимнастические скамейки- 4 шт;
- резины для рук- 20 шт;
- пьедестал почета- 1 компл.

Для воды:

- плавательные доски- 25 шт;
- колобашки- 25 шт;
- лопатки различных видов- 25 пар;
- ласты различных видов- 10 пар;
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров- 25 шт;
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров- 25 шт.

Кадровое обеспечение - тренеры-преподаватели, организующие образовательный процесс по данной программе имеют высшее образование.

Учебно – методическое обеспечение

Методы обучения

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);
- наглядный (показ иллюстраций, наблюдение, и др.);
- практический;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий;
- совместно-индивидуальный – каждый делает свою работу самостоятельно и лишь на завершающем этапе она становится частью общей композиции;
- совместно-последовательный – результат действия выполненного одним участником процесса становится предметом деятельности другого (конвейер);

Методические материалы

Формы занятий:

- групповая форма занятий – теоретическая, практическая, комбинированная. Комбинированная форма используется чаще и включает:

Теоретическую часть:

- ✓ беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций

Практическую часть:

- ✓ общая физическая подготовка;
- ✓ занятия оздоровительной и обучающей направленности;
- ✓ эстафеты, игры, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (тестирование, беседы).

Занятия позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях плаванием;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой и плаванием, в частности.

Формы контроля и оценочные материалы

Контроль за образовательной деятельностью проводится в три этапа на протяжении всего курса обучения: вводная диагностика, промежуточная аттестация и итоговая аттестация.

Входная диагностика проводится на первых занятиях, позволяет определить уровень физического развития каждого ребенка, выявить его возможности и способности.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью выявления у учащихся уровня усвоения учебного материала по теме или целого раздела и фиксируется в журнале.

Промежуточная аттестация осуществляется по окончании полугодия с целью выявления сложностей в усвоении материала и определении индивидуальной траектории. Промежуточный контроль проводится в виде сдачи контрольных тестов.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения в форме проплывания дистанции 25 м кролем на груди и 25 м кролем на спине. Результаты обучения, на основе которых выявляется уровень усвоения программного материала за период обучения фиксируются в протоколе проведения контрольных испытаний.

Критерии оценки предметных результатов:

Основными критериями оценки являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- выполнение контрольных нормативов

Критериями оценки:

- "отлично" - если учащийся способен выполнить все требования программы и проплыть 25 метров без остановки любым способом, не держась за борт или дорожку бассейна;
- "хорошо" - если учащийся способен выполнить требования программы с незначительными ошибками и проплыть 25 метров любым способом, совершив не более двух остановок;
- "зачёт" - если учащийся выполняет требования программы с грубыми ошибками и проплывает 25 метров, совершив не более двух остановок;
- "не зачёт" - если учащийся не может проплыть контрольную дистанцию.

Учащиеся, успешно освоившие данную программу продолжают дальнейшее обучение плаванию по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный пловец».

Список литературы.

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста (7-10 лет): Автореф. канд. дис. наук. М. 1954. - 14с.
2. Васильев В.С., Савельев О.Ю. Подготовительные упражнения для обучения спортивным способам плавания // Физкультура в школе, 1988, № 6, с. 43-45.
3. Геркан Л.В. Начальное обучение плаванию на глубокой воде (по опыту ГДР) //Плавание. Вып. 2, 1971, с. 34-36.
4. Кистяковский И.Ю. Рекомендации по обучению детей плаванию // Плавание. Вып.1, 1976, с. 18-20.
5. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание. Ежегодник, 1985, с. 27-38.
6. Чекалдина М.Г. На "голубых дорожках" плывут малыши// Плавание. Ежегодник, 1984, с.42-46.