Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 Малышевского муниципального округа

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 27.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ № 3
от 01.09.2026 года № 204/од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Плавание

класс: 1

учебный год: 2026-2027гг

руководитель: Жданова О.Ю.

пгт Малышева, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание – один из древнейших видов спорта. Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях. Отсюда важное значение приобретает массовое обучение детей плаванию, начиная с младшего школьного возраста. Если всех детей с самых ранних лет приучить свободно держаться на воде, обучить проплывать хотя бы небольшие отрезки, то многие детские жизни будут ограждены от возможного несчастья. Занятия плаванием имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретённое в детстве, сохраняется на всю жизнь.

Актуальность программы заключается в том, что учащиеся могут приобрести жизненно необходимый навык в условиях общеобразовательной школы. Плавание - один из самых сложных координационных видов деятельности человека, и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На занятиях плаванием каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что занятия проводятся в различных игровых формах, учащиеся усваивают преподаваемый материал легко и с интересом. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала.

Нормативно-правовое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющий одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 « Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Рабочая программа «Плавание» реализуется в рамках школьного спортивного клуба с проведением занятий 1 часа в неделю – 34 часа. Продолжительность занятия 45 мин. В секции занимаются учащиеся 1-х классов – 10-12 чел., не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. Количество групп 2.

Цель программы – оздоровление и закаливание детского организма через занятия плаванием.

Задачи:

Образовательные:

-укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям плаванием;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам на воде;

- пропагандировать среди воспитанников здоровый и безопасный образ жизни;

- овладеть минимумом теоретических знаний по спортивному плаванию, основам спортивного режима, нормам гигиены спорта.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;

- способствовать повышению работоспособности учащихся;

- развивать двигательные способности;

- формировать навыки самостоятельных занятий плаванием во время игрового досуга;

- готовить воспитанников к принятию самостоятельных решений в неординарных жизненных ситуациях.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитывать дисциплинированность, исполнительность, наблюдательность;

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям плаванием, к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств:

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;

-способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; - понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;

- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения;

- умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;

- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

Предметные результаты:

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;

- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;

- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;

- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;

- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;

- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;

- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;

- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

Форма и способы проверки результативности образовательного процесса.

Основной показатель работы секции «Плавание» - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года все учащиеся групп сдают тесты и контрольные упражнения.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по требованиям безопасности на воде.	1	1		опрос
2.	Общая физическая подготовка	10	2	8	контр. зан.
3	Специальная подготовка	16	2	14	контр. зан.
4	Техника стилей передвижений	5	1	4	контр. зан.
5	Контрольные упражнения	2	0	2	контр. зан.
	ИТОГО:	**34**	**6**	**28**	

Содержание учебного плана

Теория
Правила техники безопасности на занятиях в бассейне.
Сведения об истории возникновения и развития плавания.
Влияния плавания на организм занимающихся.
Ознакомления с правилами ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде.
Оборудование и инвентарь.

Общефизическая подготовка. Основные упражнения общей физической подготовки пловца. Общеразвивающие упражнения, упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, быстроту, координацию движений, упражнения на развитие силовых качеств. Подвижные игры на воде.
Подвижные игры, развлечения на воде:
- «Искатели жемчуга»;
- «Утки-нырки»;
- «Подводные лодки»;
- «Фонтаны»;
- «Быстрые мячи»;
- «Передай предмет под водой»;
- «Достань клад»;
- «Сосчитай пальцы»;
- **«**Поплавок»;
- «Звездочка»;
- «Медуза»;
- «Стрела»;
- «Буксир»;
- «Торпеда»;
- «Винт»;
- «Плавучие стрелы»;
- «Поезд в тоннеле»;
- «Море волнуется»;
- «Караси и карпы»;
- «Невод»;

Промежуточная аттестация. Игра на воде

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца.
Движение рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка.
Упражнения для освоения с водой:
- упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды;
- упражнения на погружения в воду с головой, подныриванием и открывания глаз в воде;
- упражнения на всплывание и лежание на воде;
- упражнения на выдохи в воду.

Упражнения техники кроля на груди (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации). Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с

дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук, проплывание отрезков с задержкой дыхания, плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка, плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.
Упражнения техники кроля на спине (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации) Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук.
Плавание с помощью только ног; то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт с тумбочки.
Контрольные упражнения и соревнования.
Специальные упражнения на чистоту и качество выполнения «Поплавок», «Лежания на воде» (на груди и на спине), скольжение без движений и с движениями ног, выдох в воду (продолжительность 3-4 сек.), скольжение на груди и на спине с движениями ног, проплывание упрощенным способом, кролем на груди и спине (10-12 м.).

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия
1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне. Упражнения на развитие гибкости и координационных способностей	1	Теория учебно-тренировочное
2	Общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения.	1	Теория, учебно-тренировочное
3	Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения рук и ног	1	Теория, учебно-тренировочное
4	ОРУ. Обучение передвижению по дну бассейна, лежание на воде с задержкой дыхания, выполнение выдоха в воду.	1	Учебно-тренировочное
5	ОРУ. Обучение скольжению на груди, с работой ног, игры на воде	1	Учебно-тренировочное
6	Совершенствование скольжения на груди, с работой ног, игры на воде	1	Учебно-тренировочное, игровая
7	ОРУ. Обучение передвижению и ориентированию под водой, совершенствование скольжения на груди с работой ног, выдохом в воду в горизонтальном положении	1	Учебно-тренировочное
8	ОРУ. Обучение лежать на воде, на спине без работы ног и с работой ног, игры на воде	1	Учебно-тренировочное
9	Совершенствование свободно лежать на воде, на спине с работой ног, игры на воде	1	Учебно-тренировочное

10	ОРУ. Обучение скольжению на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	1	Учебно-тренировочное
11	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	1	Учебно-тренировочное
12	Совершенствование скольжения на груди и спине с выдохом в воду, игры на воде	1	Учебно-тренировочное
13	ОРУ. Обучение движениям ногами кролем с доской в руках с выдохом в воду.	1	Учебно-тренировочное
14	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках с выдохом в воду.	1	Учебно-тренировочное
15	Игровое занятие	1	Игровая
16	Обучение движениям руками кролем на груди.	1	Учебно-тренировочное
17	ОРУ, Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания, игры	1	Учебно-тренировочное
18	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания, игры.	1	Учебно-тренировочное
19	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди.	1	Учебно-тренировочное
20	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.	1	Учебно-тренировочное
21	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди.	1	Учебно-тренировочное
22	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди. Повороты на груди	1	Учебно-тренировочное
23	Игровое занятие	1	Игровая
24	Обучение плаванию на спине (руки вдоль туловища, ноги кролем)	1	Учебно-тренировочное
25	Обучение движениям руками кролем на спине.	1	Учебно-тренировочное
26	Обучение движениям руками кролем на спине.	1	Учебно-тренировочное

27	Совершенствование движений руками кролем на спине.	1	Учебно-тренировочное
28	Согласование движений ног, рук в плавание на спине, повороты на спине.	1	Учебно-тренировочное
29	Игровое занятие	1	Игровая
30	Контрольные упражнения проплывание отрезков 15м кроль на груди	1	Контрольное занятие
31	Контрольные упражнения проплывание отрезков 15м кроль на спине	1	Контрольное занятие
32	Общефизическая подготовка. Упражнения на гибкость и координацию	1	Учебно-тренировочное
33	Общефизическая подготовка. Упражнения на выносливость	1	Учебно-тренировочное
34	Игровой занятие	1	Игровая
		34	

Материально-техническое обеспечение

1. Плавательный бассейн ДС «Рубин»
2. Спортивный зал при школе №3.
2. Спортивный стадион при школе № 3.
3. Скакалки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастические скамейки.
4. Набивные мячи.
5. Резиновые амортизаторы.
6. Секундомер.

Список литературы.

1. Баранин И. Обучение детей плаванию. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 150с.
2. Булгакова Н.Ж. обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 1974. - 192с.
3. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание. М.: ООО "Издательство АСТ" 2002. - 160с., ил.
4. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. Учебное пособие для студентов ИФК. - Краснодар, 1990. - 111с.
5. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию // Плавание - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С.37-59
6. Фирсов З.П. Плавать раньше, чем ходить. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 64с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 200523250422570846648379541552773099575579350045

Владелец Самихова Елена Ивановна

Действителен С 14.09.2026 по 14.09.2027