



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Обучение плаванию» (для детей 10-18 лет)

в рамках платных образовательных услуг

Срок реализации: 72 ак/часов

Возраст: от 10 до 18 лет

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Форма реализации: очная

Г. Санкт – Петербург
2025 г.

Пояснительная записка

Плавание - это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а также устанавливают мировые рекорды. Плавание, как вид спорта, как массовое физическое воспитание, оздоровительное и гигиеническое средство представлено в государственных программах по физической культуре в средних образовательных школах.

Плавание – один из самых популярных видов спорта. Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий.

Плавание широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение ее размеров, увеличение жизненной емкости легких. Занятие плаванием гармонически развивает физические качества – силу, ловкость, выносливость.

Программа раскрывает содержание обучения детей плаванию. Рекомендуемая преимущественная направленность процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;
3. Методических рекомендаций Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242);
4. Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р;
4. Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов»

1. Организационно-педагогические условия реализации программы

1.1. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» направлен на удовлетворение индивидуальных потребностей физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

профессиональное самоопределение;

укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи программы:

привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

улучшение состояния здоровья и закаливание;

овладение жизненно необходимых навыков плавания;

обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;

приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности;

укрепление здоровья, закаливание;

освоение и совершенствование техники всех способов плавания;

планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие аэробной выносливости;

воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;

повышение общего функционального уровня.

1.3. Планируемые результаты.

В результате обучения обучающийся должен:

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий плаванием, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в бассейне;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.

выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания;

научиться плавать разными стилями.

2. Организационно-педагогические условия.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, без предъявления требований к образованию.

Количество обучающихся в группе: 12 человек.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная

Уровень освоения: базовый.

Язык реализации программы: русский.

Форма обучения: очная.

Организационно-педагогические условия: образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для каждой учебной группы.

Срок обучения: 34 часа/34 учебные недели (1 академический час в неделю (1 академический час = 45 минутам)).

Зачисление учащихся производится при наличии письменного договора (заявления) одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

Материально-техническое оснащение:

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, подвида дополнительного образования	Наименование образовательной программы с указанием разделов учебного плана образовательной программы	Наименование оснащенных кабинетов, лабораторий, мастерских и других помещений (в том числе внутренняя нумерация (при наличии)), с указанием перечня оборудования, необходимого для осуществления образовательной деятельности	Адрес места осуществления образовательной деятельности и иные адреса мест расположения учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий и т.д. (при наличии)	Номер помещения в соответствии с документами по технической инвентаризации
1	2	3	4	5	6
1	Дополнительное Образование. Дополнительное образование детей и взрослых.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» 1. Введение. Инструктаж по технике безопасности 2. Освоение (совершенствование) техники оздоровительного плавания: Элементы плавания кролем на груди Элементы плавания кролем на спине Элементы плавания брассом 3. Развитие двигательных способностей на суше и в воде 4. Итоговые занятия. Контрольные упражнения	<u>Зал большого учебного бассейна</u> Аквапалка – 50 шт. Акватренер двойной с поясом – 25 шт. Антискользящее покрытие для влажных помещений – 10 шт. Доска для плавания – 25 шт. Жилет плавательный спасательный (страховочный) – 25 шт. Игрушки плавающие – 25 шт. Комплект для подводного плавания – 10 шт. Контактные элементы – 10 шт. Крепление для спасательного круга – 5 шт. Круг спасательный (детский облегченный) - 5 шт. Лопатки для рук разных размеров – 10 шт. Мяч резиновый – 8 шт. Надувные круги и нарукавники для плавания – 20 шт. Обруч плавающий (горизонтальный) – 20 шт.	Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города федерального значения Санкт-Петербурга муниципальный округ Народный, улица Русановская, дом 18, корпус 5, часть помещения 1-Н	93

		Обруч с грузами (вертикальный) – 20 шт. Поплавок цветной (флажок) – 8 шт. Пояс с петлей для обучения плаванию – 20 шт. Термометр для воды – 2 шт. Шест пластмассовый – 4 шт. Шест спасательный с петлей – 4 шт. Контейнер для хранения нудлсов – 2 шт. Термометр комнатный (без ртути) – 1 шт.	
		<u>Зал малого учебного бассейна:</u>	107
		Часть помещений 1-Н:	
		Тамбур входа начальной школы	1
		Вестибюль	2
		Коридор	46,120
		Коридор. Рекреация коридорного типа	54
		Комната дежурной медсестры помещение	95
		Комната инструктора	87, 108
		Душевая инструктора	88, 109
		Санузел инструктора	89, 110
		Зал малого учебного бассейна	107
		ПУИ	105, 119
		Инвентарная	96, 100
		Санузел для МГН с душевой и зоной для переодевания	101,102,114,115
		Раздевалка для мальчиков	103, 112
		Санузел для мальчиков	104, 113
		Душевая для мальчиков	106, 111
		Раздевалка для девочек	98, 116
		Санузел для девочек	99, 117
		Душевая для девочек	97, 118
		Зал большого учебного бассейна	93
		Лаборатория анализа воды	94

Кадровое обеспечение: реализация образовательной программы обеспечивается педагогами дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее

профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

3. Документы, определяющие содержание и организацию образовательного процесса.

3.1. Учебный план на 2025/2026 учебный год

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	-	1	-	-
2	Освоение (совершенствование) техники оздоровительного плавания 1. Элементы плавания кролем на груди 2. Элементы плавания кролем на спине 3. Элементы плавания брассом	10	-	13	Входная диагностика
3	Развитие двигательных способностей на суше и в воде	19	-	19	-
4	Итоговые занятия. Контрольные упражнения.	1	-	1	Итоговая диагностика
Итого		34	1	34	

3.2. Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов
01.09.2025	31.05.2025	34	68

3.3 Рабочая программа

Содержание программы.

Программа вариативна, возможны изменения в содержании тем. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия/содержание	Форма контроля	Всего ак.ч.
1.	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом	Входная диагностика	1

	дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).		
2.	Обучение скольжению на груди с различными положениями рук, гребковым движением в скольжении; совершенствование умения дышать и погружаться в воду с открытыми глазами	Педагогическое наблюдение	1
3	Совершенствование скольжения на груди с различными положениями рук, гребковым движением в скольжении;	Педагогическое наблюдение	1
4	Обучение скольжения (на груди, на спине, на боку элементарными гребковыми движениями	Педагогическое наблюдение	1
5	Обучение попеременным движениям ног и рук при плавании кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умений выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде	Педагогическое наблюдение	1
6	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении с работой ног и с выдохом в воду;	Педагогическое наблюдение	1
7	Обучение скольжению на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений рук; с помощью попеременных движений ног кролем	Педагогическое наблюдение	1
8	Обучение дыхания в скольжении на груди с движениями ног кролем и брассом; совершенствование скольжения с помощью гребковых движений рук и ног.	Педагогическое наблюдение	1
9	Обучение движениям ногами кролем с доской в руках.	Педагогическое наблюдение	1
10	Совершенствование движений ногами кролем с доской в руках	Педагогическое наблюдение	1
11	Игровое занятие	Выполнение нормативов	1
12	Обучение вдоху и выдоху с доской в руках и движением ног	Педагогическое наблюдение	1
13	Совершенствование вдоха и выдоха с доской в руках и движением ног	Педагогическое наблюдение	1
14	Обучение движениям руками кролем на груди.	Педагогическое наблюдение	1
15	Совершенствование движений руками кролем на груди.	Педагогическое наблюдение	1
16	Игровое занятие	Выполнение нормативов	1
17	Обучение согласованию движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Педагогическое наблюдение	1
18	Совершенствование согласования движений рук и ног на задержке дыхания, игры	Педагогическое наблюдение	1
19	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди	Педагогическое наблюдение	1
20	Обучение движению рук и дыхания при плавании кролем на груди	Педагогическое наблюдение	1
21	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Педагогическое наблюдение	1
22	Совершенствование движений рук и дыхания при плавании кролем на груди	Педагогическое наблюдение	1
23	Обучение плаванию на спине (руки вдоль туловища, за головой, вверх, ноги кролем)	Педагогическое наблюдение	1
24	Игровое занятие	Выполнение нормативов	1

25	Обучение движениям руками кролем на спине.	Педагогическое наблюдение	1
26	Совершенствование движений руками кролем на спине.	Педагогическое наблюдение	1
27	Согласование движений ног, рук в плавании на спине	Педагогическое наблюдение	1
28	Плавание на спине кролем в полной координации	Педагогическое наблюдение	1
29	Обучение работе рук стилем брасс	Педагогическое наблюдение	1
30	Обучение работе ног стилем брасс	Педагогическое наблюдение	1
31	Совершенствование работы рук и ног стилем брасс	Педагогическое наблюдение	1
32	Совершенствование работы рук и ног стилем брасс	Педагогическое наблюдение	1
33	Совершенствование работы рук и ног стилем брасс	Педагогическое наблюдение	1
34	Контрольные упражнения	Итоговая диагностика	1
	Всего		34

3.4. Методические и оценочные материалы.

Входная диагностика:

Форма контроля - педагогическое наблюдение.

Цель – выявление базового уровня подготовленности обучающихся (отношение к воде, первоначальные умения и навыки плавания, уровень теоретических знаний, индивидуальные личностные особенности).

Итоговая диагностика:

Форма контроля - педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, беседа, контрольные вопросы. Цель: выявление уровня освоения программы.

Каждый критерий оценивается по следующей шкале.

Уровень освоения программы	Значение оценочной шкалы
Высокий уровень	Отличное владение навыками, твердое знание теории, уверенное применение знаний и умений на практике.
Средний уровень	Хорошее владение навыками, твердое знание теории, но допускаются небольшие ошибки, уверенное применение знаний и умений на практике с небольшой корректировкой педагога.
Низкий уровень	Слабое владение навыками и знание теории, неумение применить на практике знания.