

Управление образования администрации  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №5 имени Героя Советского Союза Г. Е. Попова  
г.Николаевска-на-Амуре Хабаровского края

Принято  
На педагогическом совете  
Протокол № 12 от 29.08.2025 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 5  
\_\_\_\_\_ О.В. Карпец  
Приказ № 83-осн от 29.08.2025 г

Дополнительная общеобразовательная  
Общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание ».

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель: Эсальник Е.К.

Педагог дополнительного образования

Г. Николаевск-на-Амуре  
2025 г

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

Федеральным законом от 20 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПином 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 131 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

Приказом КГАОУ ДО РМЦ № 383 П от 26.09.2019 г. об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае,

Уставом МБОУ СОШ №5 г. Николаевска-на-Амуре.

Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБОУ СОШ №5 г. Николаевска-на-Амуре.

Программа имеет **спортивно - физкультурную направленность** (вид спорта - плавание) и призвана способствовать важным функциям организма:

- - оздоровлению;
- - физическому развитию;
- - закаливанию детей.

**Стартовый уровень** по плаванию предполагает работу в спортивном комплексе «Атлант» для реализации базовой техники плавания. Плавание способствует гармоническому развитию всех групп мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и в воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Умение плавать необходимо в жизни, этот навык необходим человеку в самых разнообразных ситуациях.

### **Актуальность**

Актуальность данной программы возрастает в связи с тем, что состояние здоровья детей в современной жизни имеет тенденцию к ухудшению: увеличивается число детей с сутулой формой спины, с функциональным нарушением осанки, сколиозами I и II степени. Основной причиной нарушений осанки является мышечная слабость, недостаточное физическое развитие. Причина этого у школьников - длительные занятия в положении сидя в школе и дома при относительной слабости опорно-двигательного аппарата. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног, устраняют возбудимость и раздражительность.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Отличительные особенности** программы дополнительного образования является реализуется в условиях двух бассейнов: малая чаша и большая чаша. Программа предполагает обучение как спортивным, так и облегченным, неспортивным способам плавания, поворотам, нырянию, учебным прыжкам в воду, играм в воде и начальной тренировке. Использование в обучении различных поддерживающих средств позволяет ускорить формирование навыка плавания у школьников. Индивидуальный подход в обучении детей позволяет выявить двигательные предпочтения ребенка и определить способ, наиболее удобный для обучаемого. Большое количество освоенных простых

движений и их сочетаний делает навык плавания более прочным и в дальнейшем обеспечивает качественное освоение спортивных стилей плавания.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики плавания, возрастных основ теории тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на мальчиков и девочек в возрасте от 10 до 14 лет, составлена на 1 год обучения и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков. Принимаются все желающие, при условии отсутствия медицинских противопоказаний. Наполняемость группы – 8-15 человек

### **Объем и сроки усвоения программы, режим занятий**

<b>Период</b>	<b>Продолжительность занятий</b>	<b>Кол-во занятий в неделю</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Кол-во недель</b>	<b>Кол-во часов в год</b>
1 год обучения	1 час	1	1	34	34

### **Форма организации занятий**

Основной формой работы в кружке «Плавание» являются групповые занятия с индивидуальными методическими указаниями.

А также используются такие формы, как:

- теоретическое занятие (просмотр видеоматериалов, беседы-лекции и т.д.);
- тренировка на суше;
- соревнования.

**Цель:** обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма через занятия плаванием.

**Задачи:**

**Предметные:**

- Обучить детей основным правилам безопасного поведения на воде;
- Обучить основным стилям плавания и широкому кругу двигательных навыков;

- Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.

**Метапредметные:**

- овладеть необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

**Личностные:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.

**Тематическое планирование**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Правила поведения и техника безопасности на воде.	1	1	----
2.	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	3	1	2
3.	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	5	1,5	3,5
4.	Упражнения для оздоровления организма при плавании.	14	2	12
5.	Упражнения для изучения стартов и поворотов.	2	0,5	1,5
6.	Игры на воде.	4	1	3
7.	Теоретические сведения (влияние плавания на организм занимающихся; режим и питание; инвентарь для плавания; правила соревнований по плаванию).	2	2	----
8.	Тестирование и соревнования.	3	----	3
	Итого:	34	9	25

**Содержание занятий.**

## **Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.**

Правила поведения в ФОК, раздевалках, душевых (место встречи с педагогом, переобувание, раздевание, пользование душем во время мытья, личная гигиена, уход за телом, выход из душа).

Техника безопасности в бассейне и на воде (проверка физического состояния детей до и после занятий; вход и выход из воды по команде педагога; спуск в воду по лестнице на мелкой части бассейна, повернувшись спиной к воде; проверка плавательной подготовленности на первом занятии; первые проплывания со страховочным шестом под контролем тренера; использование борта бассейна и разделительных дорожек для отдыха; прыжки в воду только по одному с разрешения педагога и под его наблюдением, обучение воспитанников стандартным сигналам тренера \_ свистку, жестам и т.д.)

## **Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.**

Очень важно в начальный период обучения плаванию сделать акцент на выполнение таких упражнений, которые будут предупреждать возможность появления у новичков негативных ощущений, связанных с воздействием водной среды, чувства страха, водобоязни, поэтому обучение плаванию начинается с освоения занимающимися водной среды.

Упражнения на ознакомление со свойствами воды.

Эти упражнения помогают занимающимся научиться опираться на воду, как о плотный предмет и отталкиваться от неё основными гребущими поверхностями (ладонью, предплечьем, стопой, голенью), что необходимо им для эффективного выполнения гребковых движений. На начальном этапе применяются следующие упражнения:

погружение в воду и открытие глаз в воде – упражнения помогают преодолеть страх перед водой, научиться ориентироваться в воде, почувствовать выталкивающую силу воды;

всплывание на поверхность и лежание на воде – упражнения выполняются для освоения с непривычным состоянием невесомости, помогают научиться сохранять равновесие тела в горизонтальном положении на груди и спине;

выдохи в воду – упражнения на умение задержать дыхание на вдохе, передвигаться в воде с произвольным дыханием и выполнять выдохи в воду, что является основой для ритмичного дыхания при плавании

скольжение – выполнение скольжений на груди и спине помогают освоить горизонтальное безопорное положение, научиться принимать обтекаемое положение тела, максимально продвигаться вперёд с помощью гребковых движений ногами и руками;

отработка движений ногами у бортика бассейна, держась руками за поручень.

### **Тема 3. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.**

В практике сформировано четыре разновидности спортивных способов плавания, которые характеризуются внешне, как попеременной работой рук и ног – кроль на груди и кроль на спине, так и одновременной – брасс и баттерфляй (дельфин). Для изучения техники выполняются:

- движения руками, всеми способами плавания (в движении шагом, в скольжении);
- движения ногами всеми способами плавания (держась руками за бортик, с плавательной доской, в скольжении);
- согласование движений ногами и руками (на задержке дыхания);
- согласование движений ногами и руками с дыханием;
- изучение облегчённых способов плавания (ноги дельфин + руки брасс, ноги кроль + руки брасс и т.д.);
- плавание при помощи ног, рук и в полной координации;
- плавание отрезков до 25 метров в полной координации.

### **Тема 4. Упражнения для оздоровления организма при плавании.**

Оздоровление организма осуществляется в постоянно изменяющихся условиях для выполнения движений:

- плавание в облегчённых и усложнённых условиях;
- плавание по элементам и в полной координации;
- проплывание серий коротких отрезков (25 м);
- проплывание серий отрезков при помощи ног или рук (с плавательной доской или без неё) в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков в полной координации в чередовании с проплыванием на задержке дыхания;
- проплывание серий отрезков в полной координации и дыханием через несколько циклов в чередовании с плаванием в полной координации;
- проплывание серий отрезков кролем на спине в чередовании с плаванием кролем на груди;
- проплывание серий отрезков при помощи ног в чередовании с плаванием при помощи рук (с поддержкой между ногами);

### **Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов.**

При обучении технике выполнения стартов необходимо придерживаться следующего порядка:

знакомство с техникой безопасности при прыжках в воду;  
простейший прыжок вниз ногами с бортика бассейна, затем с тумбочки;  
спад в воду из положений сидя и стоя с бортика, затем с тумбочки;  
стартовый прыжок из положений сидя на бортике бассейна, стоя на коленях на доске, затем стоя на бортике и на стартовой тумбочке;  
старт из воды при плавании на спине.

При обучении технике выполнения поворотов целесообразно разучивать их по элементам: подплывание к бортику, касание его руками (рукой); группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения.

После освоения простейших поворотов разучиваются более сложные (сальто).

### **Тема 6. Игры на воде.**

Игры – способ повышения эмоциональности занятий, укрепления контактов в коллективе, воспитания коммуникабельности, чувства локтя, воспитания инициативы, решительности, самостоятельности, а также закрепления изученного материала.

В зависимости от подготовленности воспитанников на занятиях используются различные виды игр: сюжетные, командные, игры с соревновательными элементами.

### **Тема 7. Теоретические сведения.**

Теоретические знания, получаемые на занятиях:

влияние плавания на организм занимающихся (положительное влияние на сердечно – сосудистую систему, формирование правильной осанки, укрепление «мышечного» корсета, закаливание организма, снятие эмоциональной напряжённости);

гигиена тела, режим и питание пловца;

правила пользования инвентарём для плавания;

правила соревнований по плаванию.

### **Тема 8. Тестирование и соревнования.**

При проверке освоения занимающимися пройденного материала используется система тестовых заданий, которые проводятся несколько раз в течение всего учебного года после овладения определённого навыка. На занятиях проверяются навыки и умения, демонстрируемые каждым ребёнком при проплывании определённой дистанции любым избранным способом плавания. На заключительном занятии подводятся итоги обучения плаванию за год, даются рекомендации для дальнейшего прохождения курса по обучению или совершенствованию плавания.

Участие в соревнованиях, также является зачётным, контрольным мероприятием, во время которого ребёнок показывает свои умения, навыки и достижения в плавании. Во



время соревнований дети на практике усваивают правила их проведения: формирование заплывов, дистанции, стили плавания, старт, выполнение поворотов, финиш, результат – выявление победителей, обеспечение судейства соревнований. Соревнования проводятся по предварительно согласованному, утверждённому графику.

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- Обучатся основным правилам безопасного поведения на воде;
- Обучатся основным стилям плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- Обучатся технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.

#### **Метапредметные:**

- овладеют необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.

#### **Личностные:**

- будут готовы и способны к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию.

### **Календарный учебный график**

Дата	Темы занятий	Кол-во часов	Виды деятельности
	Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой.	1	Беседа. Практика
	Т.Б. Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания.	1	Беседа. Практика
	Т.Б.ОРУ. Упр-я на освоение с водой, у бортика работа ног. «Поплавок», «Звездочка». Передвижение вдоль бортика. Игры на воде.	1	Теория. Практика
	Т.Б.ОРУ. Роль плавания на дыхательную систему. Упр-я на задержку дыхания, работа ног у бортика. Скольжение вдоль бортика. Игры.	1	Беседа. Практика
	Т.Б.ОРУ. Соблюдение мер личной гигиены. Упр-я на дыхание. Скольжение. Погружение в воду на задержку дыхания. Работа ног у	1	Беседа. Практика

	бортика. Игры.		
	Т.Б. ОРУ. Роль плавания на закаливание организма. Работа ног, упр-я на дыхание. «Поплавок, звездочка».	1	Теория. Практика
	Т.Б.ОРУ и СФП на суше. Упр-я на дыхание «вдох-выдох», работа ног с доской. Работа рук «раздельно». Игры на воде «Фонтан».	1	Теория. Практика
	Т.Б.ОРУ и СФП. Роль плавания на нервную систему. Упр-я на дыхание. Скольжение. Плавание с доской. Игры на воде.	1	Беседа. Практика
	Т.Б.ОРУ. Контроль упр-й на задержку дыхания: «Поплавок», «Звездочка». Контроль работы ног кролем с дощечкой. Игры на воде.	1	Теория. Практика
	Т.Б. ОРУ. Роль плавания на сердечно-сосудистую систему. Скольжение на груди, спине. Работа рук и ног с доской. Игры.	1	Беседа. Практика
	Т.Б. ОРУ, СФП. Работа ног у бортика с дыханием. Обучение элементарным гребковым движениям рук. Игра «Кто дальше».	1	Теория. Практика
	Т.Б. ОРУ.Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движений руками кролем на груди.	1	Практика.
	Т.Б. ОРУ. Упр-я на дыхание. Скольжение на груди, «звездочка, поплавок». Игры «Стрелы».	1	Теория. Практика.
	Т.Б. ОРУ. Скольжение под водой, ныряние, упр-я для работы рук и ног с доской. Игры.	1	Теория и практика.
	Т.Б. ОРУ. Работа ног кролем с дощечкой до 50м. Кроль на груди: работа рук «раздельно». Соскоки в воду.	1	Теория и практика.
	Т.Б. ОРУ. Учет: работа ног кролем с доской-25м с учетом времени.	1	Теория и практика.
	Т.Б. ОРУ. Согласование работы рук с дыханием. Плавание небольших отрезков с	1	Практика.

	доской. Игры с предметами и без.		
	Т.Б.ОРУ. Плавание кролем на груди и на спине по 50м. Свободное плавание. Игры с предметами.	1	Практика. Ролевая игра.
	Т.Б.ОРУ. Упр-я на технику работы ног, рук способом кроль на груди. Работа ног с доской. Старты, повороты.	1	Теория и практика.
	Т.Б.ОРУ. Упр-я на дыхание. Раздельное плавание, «волна» на груди, спине, старты, повороты.	1	Теория и практика.
	Т.Б.ОРУ. Обучение движению ног брасс на спине. Плавание ноги брасс на спине с опорой и без.	1	Теория и практика.
	Т.Б.ОРУ. Упр-я с предметами и без. Раздельное плавание, «волна» на груди, обучение: «волна» на спине.	1	Практика.
	Т.Б.ОРУ. Беседа на тему: «Личная гигиена». Упр-я для укрепления мышц ног. Обучение: работа рук баттерфляй.	1	Беседа и теория.
	Т.Б.ОРУ, СФП. Спец.упр-я на задержку дыхания. Работа ног с доской. Развитие выносливости: объем – 200м. в/с.	1	Практика.
	Т.Б.ОРУ, СФП. Совершенствование техники работы ног-кроль, учебные прыжки, повороты.	1	Практика.
	Т.Б.ОРУ. Спец.упр-я с предметами и без на технику вольного стиля. Объем – 400м кроль.	1	Практика.
	Т.Б.ОРУ. Спец.упр-я с предметами и без на технику вольного стиля. Объем – 300м в/с.	1	Теория и практика.

	Т.Б.ОРУ. Спец.упр-я с предметами и без на технику кроль на спине. Объем – 200м кроль на спине.	1	Теория и практика.
	Т.Б. ОРУ. Упр-я на координацию. Скольжение, ныряние. Игры.	1	Теория и практика.
	Т.Б.ОРУ.. Развитие двигательных способностей. Плавание на объем по 200м кроль на груди, на спине.	1	Практика.
	Т.Б.ОРУ. Спец.упр-я для работы рук, ног кроль на спине. «Волна» на спине, груди.	1	Теория и практика.
	Т.Б. ОРУ. Плавание с доской для укрепления мышц ног, упр-я на дыхание, игры.	1	Практика.
	.Т.Б. ОРУ. Учет: в/с -25 и 50 м на время (по возрасту).	1	Практика.
	Т.Б. ОРУ.Согласование движений рук и ног брасс на груди. Совершенствование движений ног способом брасс.	1	Теория и практика.
<b>Итого:</b>		34	

### Список литературы

1. *Булгакова Н. Ж.* Плавание. – М : Физкультура и спорт, 1999г.

2. *Булгакова Н. Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. – М : Физкультура и спорт, 2000 г.
3. *Макаренко Л. П.* Юный пловец. – М : Физкультура и спорт, 1983 г.
4. Плавание. Программа для спортивных школ ( ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ) / Под ред. Л.П. Макаренко и Т. М. Абсалямова. – М., 1977г.
5. Плавание. Методические рекомендации ( учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. Ред. А.В. Козлова. – М., 1993г.
6. Плавание. Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ /Под общ. Ред. Л.П. Макаренко. – М., 1983 г.
7. *Зенов Б. Д., Кошкин И. М., Вайцеховский С. М.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. – М., Физкультура и спорт, 1986 г.
8. *Талаче Ежи.* Энциклопедия физических упражнений. – М., Физкультура и спорт, 1998 г.
9. *Викулов А. Д.* Плавание. – Ярославль, 1999 г.
10. *Озолин Н. Г.* Настольная книга тренера. – М., Астрель, 2003 г.
11. *Карпенко Е. Н., Коротнова Т. П., Кошкодан Е. Н.* Плавание. Игровой метод обучения. – Библиотечка тренера, 2006 г