Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43 тел. (факс): 8(343) 218-48-58, email: licey180@eduekb.ru

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ лицей №180
№ 500 от 31.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

для детей 6,5-11 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **1 год**

Разработчик: Шилова Ирина Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Оздоровительное плавание» разработана для системы дополнительного образования лицея.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 2 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утверждённой распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Минобрнауки России о 23.08.2017 г. №186 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме»;
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАОУ лицей №180.

Здоровье подрастающего поколения относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях школа призвана выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей. Одним из эффективных средств сохранения здоровья обучающихся является оздоровительное плавание.

Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении.

Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, вода оказывает, своеобразный массажный эффект.

Занятия оздоровительным плаванием способствуют оздоровлению и общему укреплению организма, физическому развитию и закаливанию. Плавание является жизненно необходимым навыком, интересным и полезным для здоровья видом спорта. Умение плавать имеет огромное значение для каждого человека, и овладеть этим навыком ребенку надо как можно раньше.

Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию детей, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Плавание относится к числу основных средств физического воспитания и разностороннего развития, а также является важным прикладным двигательным навыком. Плавание, как физическое упражнение, гармонично развивающее и укрепляющее организм человека, способствует увеличению его двигательных возможностей и улучшению качества ряда движений, необходимых ему в повседневной жизни.

Цель программы:

укрепление и сохранение здоровья обучающихся, обеспечение разностороннего физического развития, создание условий для развития социально-активной личности воспитанников через занятие оздоровительным плаванием.

Оздоровительное плавание содействует решению следующих **задач:**

- формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;
- приобретение знаний в области физкультуры и здорового образа жизни;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие физических процессов и свойств личности, социально–психологической адаптации.

Программа ориентирована на детей 6,5 – 11 лет. Обучение рассчитано на 1 год. Занятия проводятся с группой в 10-12 человек. Группы «Оздоровительное плавание» занимаются по 2 часа в неделю. Продолжительность одного занятия 40 минут. Общее количество часов за учебный год составляет 62 часа. Регулярные занятия позволят обеспечить закаливание и общее укрепление здоровья занимающихся, сформировать у них устойчивый интерес к занятиям физической культурой, обучить детей основным способам плавания.

Педагогическая целесообразность заключается в создании системы поэтапного освоения техники и способов плавания обучающимися, активизации их познавательной и двигательной деятельности, основанной на концепции опережающего обучения и формирования «школы движений».

Ожидаемые результаты:

- сформированное эмоциональное отношение ребенка к занятиям плаванием;
- сформированный навык подготовительных и специальных упражнений по плаванию;
- сниженная заболеваемость детей, укрепление организма;
- сформировано осознанное и бережное отношение к своему здоровью;
- улучшенное состояние здоровья у часто болеющих детей.

Основные формы обучения:

- практические и теоретические учебные занятия,
- работа по индивидуальным планам,
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной программы и способы их определения

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Развитие рефлексивной самооценки действия за счёт:

- сравнение ребёнком своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения

ребёнка фиксировать свои изменения и понимать их (уровня развития физических качеств; учить понимать значение результатов, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого физкультурную деятельность)

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы

2.1.1. выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Учить:

- пониманию сути двигательного действия
- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик)
- находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

2.1.2.рефлексия способов, условий, результатов деятельности.

Учить:

- что на уроке физической культуры, требуется рефлексия во всём.

2.2.1. анализ объектов с целью выделения признаков:

- обучение технике двигательного действия по частям
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)

2.2.2.синтез (составление целого из частей)

- увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры
- учить - не потерять ядро целого, «не распылиться на частности»

2.2.3. выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.

- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач
- учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.
- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

Формирование регулятивных ууд начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности.

2.4.1.общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности.

- комментирование выполняемых упражнений, высказывание своих версий.

2.4.2. организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

- учить работе в группах, парах, соперничающих командах.

2.4.3.следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.

- создаются прекрасные возможности решения этих задач в условиях соревновательной деятельности.
- построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности.

Основные принципы организации и проведения занятий:

- принцип учета индивидуальных особенностей обучающихся;
- оздоровительная направленность занятий;
- принцип от простого к сложному;
- принцип доступности физических упражнений для каждого обучающегося;
- принцип поэтапного приращения физической нагрузки;
- принцип систематичности.

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	**Время проведения**	**Цель проведения**	**Формы контроля**
Входной	В начале учебного года	Определить уровень физической подготовленности обучающихся. Уровень плавательной подготовки.	тестирование
Текущий	В течение всего учебного года	Проведение мониторинга обучающихся	Тренировочные соревнования
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела. Декабрь, апрель	Выявить самых способных обучающихся	Турнир по водному поло
Итоговый	В конце учебного года или курса обучения	Определить уровень физической подготовленности обучающихся	Соревнования.

Формами контроля деятельности по данной программе является участие детей в соревновательной практике. При организации занятий по оздоровительному плаванию важно, чтобы дозировка физической нагрузки была доступной, посильной для обучающихся и не вызывала большого утомления.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Тема 1. ***Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России***

Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения. Плавание как вид спорта. История возникновения и развития плавания. Международные турниры по плаванию. Чемпионаты мира, Европы. Плавание и олимпийское движение. Краткий обзор развития плавания в области, городе, регионе.

Тема 2. ***Правила поведения и техника безопасности на занятиях.***
Предупреждение травм и несчастных случаев на воде. Обеспечение безопасности на занятиях плаванием: соблюдение строжайшей дисциплины; регулярные медицинские осмотры занимающихся; предупреждение чрезмерного охлаждения; требования к местам проведения занятий; проверка наличия и исправности инвентаря и оборудования. Наличие спасательных средств и их применение.

Практическая подготовка

Программный материал представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. На занятиях дети обучаются держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), получая представление о выталкивающей поддерживающей силе воды. Обучающиеся должны научиться самостоятельно произвольно выполнять вдох – выдох в воду несколько раз.
Большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков поведения на воде. При неправильно сформированных навыках в плавании (скольжении) движения выполняются неэкономно, и это затрудняет весь дальнейший процесс обучения.
Осуществляется ознакомление обучающихся с различными способами плавания. Особое внимание обращается на работу рук при плавании разными способами, согласование работы рук с дыханием. На каждом занятии прорабатываются все плавательные движения. В играх и упражнениях воспитывается самостоятельность, сдержанность, организованность, умение творчески использовать приобретенные навыки. Использование игр – эстафет и включение элементов соревнования с установкой на лучшее качество выполнения позволяет создать эмоциональное отношение ребенка к выполняемому заданию.

Тема 3. ***Общая и специальная физическая подготовка*****.**
Физическая подготовка на суше. Строевые упражнения. Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, по четыре, в две шеренги и т.п. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте и в движении.
Ходьба и бег в различном темпе и направлении (с подсчетом, хлопками, прыжками, в ускоренном и замедленном темпе). Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног из различных исходных положений. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость, силу, расслабление; подтягивания, отжимания. Висы и упоры. Повороты туловища влево, вправо

(плавно, рывками, с различным исходным положением рук: на поясе, перед грудью, в стороны). Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо с исходным положением рук вверх, к плечам, на поясе

Тема 4. ***Подготовительные упражнения на воде*****.**
Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, с помощью гребковых движений рук, взявшись за руки, приседания, погружения под воду при задержке дыхания, выдох в воду. Скольжение на груди и спине. Скольжение после отталкивания ногами от дна или бортика бассейна. Скольжение на груди с последующими гребковыми движениями рук. Гребковые движения ног держась за бортик или опираясь руками о дно; то же, с поддержкой товарища. Плавание с помощью одних ног с опорой на доску. Проплывание небольших отрезков с помощью работы рук и ног кролем на груди с задержкой дыхания. Проплывание с полной координацией кролем на груди и спине. Соскок вниз ногами с низкого бортика, спад в воду из положения сидя и стоя согнувшись; разучивание поворота у бортика.
Игры в воде: «У кого вода в котле закипит сильнее», «Буксир», «Стрелы», «Невод», «Фонтан», «Пескари и щука», «Белые медведи».

Тема 5. ***Изучение технике спортивных способов плавания*****.**
Кроль на груди и спине. Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием, общее согласование движений рук и ног с дыханием. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине. Старт из воды при плавании кролем на спине. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди и на спине. Значение разминки и ее содержание в тренировочных занятиях и на соревнованиях.

Тема 6. ***Выполнение контрольных упражнений*****.**
На суше: комплекс общеразвивающих упражнений с элементами имитационных упражнений.
В воде: скольжение на груди; скольжение на спине; скольжение на груди с движением ног кролем; скольжение на спине с движением ног кролем. Плавание кролем на груди; плавание кролем на спине на дистанции 25 м. Турнир по водному поло.
Подвижные игры в воде: «Караси и невод», «Стрелы», «Кто дальше проскользит», «Фонтан», «Караси и щука», «У кого вода в котле закипит сильнее», «Белые медведи», водное поло.

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Общее количество часов	в том числе	
			теория	практика
1. Теоретическая подготовка (9 часов)				
1	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития плавания в России.	1	1	
2	Сведения о воде, бассейне, правила безопасного поведения на воде. Гигиенические требования к пловцу. Профилактика простудных и грибковых заболеваний. Профилактика травматизма на воде. Правила купания в открытых водоемах. Оказание помощи утопающим. Спортивное плавание и его способы. Лечебное плавание и его задачи. Значение систематических занятий плаванием. Влияние плавания на формирование правильной осанки, исправление деформации.	4	4	
3	Техника плавания всеми стилями. Основы методики начального обучения и тренировки	4	4	
2. Практическая подготовка (53 часа)				
4.	Общая и специальная физическая подготовка на суше.	9		9
5.	Подготовительные упражнения в воде	10		8
6.	Плавательная подготовка (изучение техники спортивных способов плавания кроль на груди и спине).	26		26
7.	Выполнение контрольных упражнений.	4		4
8.	Соревновательная практика	4		4
	ИТОГО:	**62**	**4**	**58**

Форма аттестации не предусматривается. После освоения программы документ об образовании не выдается.

IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительное плавание-1» обучающиеся научатся:

- проводить самостоятельно общую и специальную разминку;
- поддерживать правильную осанку;
- плавать различными способами (кролем, на груди, на спине);
- владеть техникой дыхания на воде.

Обучающиеся должны ***знать:***

- правила техники безопасности во время проведения тренировок в бассейне;
- основные стили плавания;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- терминологию пловца;
- правила самоконтроля за состоянием своего здоровья.

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Оздоровительное плавание-2» обучающиеся научатся:

- проводить самостоятельно общую и специальную разминку;
- поддерживать правильную осанку;
- плавать различными способами (кролем, на груди, на спине, брассом, дельфином);
- владеть техникой дыхания на воде;
- преодолевать дистанцию до 100 метров;
- плавать брассом и дельфином на технику исполнения на дистанции 25 метров;
- свободно проплывать 50 метров кролем, на груди и на спине.

Обучающиеся должны ***знать:***

- правила техники безопасности во время проведения тренировок в бассейне;
- основные стили плавания;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- терминологию пловца;
- правила самоконтроля за состоянием своего здоровья.

Результативность реализации программы:

- повышение уровня физического развития обучающихся;
- приобретение и закрепление ранее полученных навыков и специальных физических упражнений;
- выработка правильной осанки;
- улучшение функции дыхания и сердечно–сосудистой системы;
- укрепление мышечного корсета и ликвидация мышечного дисбаланса;

– стабилизация деформации позвоночника, грудной клетки путем систематически дозированных плавательных нагрузок и специальных упражнений в воде.

V. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании.М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.М.: Физкультура и спорт, 1995.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание:Учебник для вузов.М: Физкультура и спорт, 2001–400с.
5. Булгакова Н.Ж. Плавани: Учебник для вузов.: Игры и развлечения в воде. М.: 1984.
6. Бутович Н.А., Чудиновских В.И. Кроль быстрейший способ плавания. М.: Физкультура и спорт, 1968.
7. Вишневский В.А. Здоровье сбережение в школе (педагогические стратегии и технологии). М. Теория и практика физической культуры.,2002–270с.
8. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1973.
9. Гужаловский А.А., Ворсин Е.Н. Физическое воспитание в школе. – Минск, Полымя, 1988.
10. Дмитриев А.К. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 1966.
11. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Ростов-на-Дону, Феникс, 2001–320с.
12. Канеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1985.
13. Коц Я.М. Спортивная физиология. М.: Физкультура и спорт, 1996.
14. Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. М., 1991.
15. Левин Г. Плавание для малышей. М.: Физкультура и спорт, 1977.
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, Полымя, 1989.
17. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I–II классов. М.: Просвещение, 2008.
18. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста. Сбор. Пед. Сочинений. М.: Физкультура и спорт, 1951
19. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: Физкультура и спорт, 1974.

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977.
21. Минх А.А., Малышева И.Н. Основы общей и спортивной гигиены. М.: Физкультура и спорт, 1972
22. Никитин В.И., Симонов А.В. и др. Школа движений. Екатеринбург, Ур ГПУ, 1997.
23. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.А. Обучение плаванию в детском саду. М.: Просвещение, 1991.
24. Петров П.К. Программированное обучение в физическом воспитании школьников. Устинов, Удмуртия, 1986.
25. Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие – М.: Айрис–Пресс, 2003–80с.

Оборудование

- Плавательные доски
- Фиксаторы ног (култышки)
- Мячи малые
- Мячи гимнастические
- Пенопластовые круги

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707917

Владелец Елохина Оксана Владимировна

Действителен С 18.04.2026 по 18.04.2027