



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО «Проекты развития 17»

И.Н.Бурков

«17» марта 2025 г.

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, утвержденным 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 необходимыми навыками 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 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	Санкт-Петербург, внутригородское муниципальное образование города федерального значения Санкт-Петербурга муниципальный округ Южно-Приморский, проспект Патриотов, дом 20, строение 1, часть помещения 1-Н	108

		(горизонтальный) – 20 шт. 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. Скамья пластиковая – 7 шт. Контейнер для хранения нудлсов – 2 шт. Ворота плавающие для водного поло, в комплекте с сеткой – 2 шт. Термометр комнатный (без ртути) – 1 шт.		
		<u>Зал малого учебного бассейна:</u> Скамья пластиковая – 3 шт. Контейнер для хранения нудлсов – 1 шт. Термометр комнатный (без ртути) – 1 шт.		97
		Часть помещений 1-Н:		
		Вестибюль		27
		Гардероб		33, 34
		Коридор		37, 82, 90,
		Комната дежурной медсестры помещение (помещение № 135.14)		93
		Комната инструктора (помещения № 135.11, 133.06)		94, 114
		Душевая инструктора (помещения № 135.13, 133.07)		95, 115
		Санузел инструктора (помещения № 135.12, 133.05)		96, 116
		Зал малого учебного бассейна (помещение № 135)		97
		ПУИ (помещения № 135.10, 133.05)		98, 121

		Инвентарная (помещения № 135.09, 133.13)	99, 113
		Санузел для МГН с душевой и зоной для переодевания (помещения № 135.07, 135.04, 133.10, 133.03)	100, 104, 112, 120
		Раздевалка для мальчиков на 8 человек (помещение № 133.05)	101
		Санузел для мальчиков (помещение № 135.08, 133.02)	102, 119
		Душевая для мальчиков (помещения 135.06, 133.04)	103, 117
		Раздевалка для девочек на 8 человек (помещение № 135.01)	105
		Санузел для девочек (помещения № 135.04, 133.12)	106, 111
		Душевая для девочек (помещения № 135.03, 133.11)	107, 109
		Зал большого учебного бассейна (помещение № 133)	108
		Раздевалка для девочек на 25 человек (помещение № 133.09)	110
		Раздевалка для мальчиков на 25 человек (помещение № 133.01)	118
		Коридор с рекреацией коридорного типа	122
		Комната техперсонала (помещение № 134)	123
		Душевая техперсонала (помещение № 134.01)	124
		Санузел техперсонала (помещение № 134.02)	125
		Лаборатория анализа воды	92

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 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 дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями).	Входная диагностика	1
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	Педагогическое	1

	элементарными гребковыми движениями	наблюдение	
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, вверху, 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.