

**Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка» Дальнереченского
муниципального округа Приморского края**



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Виденка»

Л.О. Корчака

Приказ № 25-А/26 от «10» июня 2026 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка» Дальнереченского муниципального округа Приморского края
Подписано цифровой подписью: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа с. Виденка» Дальнереченского муниципального округа Приморского края

ПЛАВАНИЕ

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации программы: 1 год

**Шелегеда Кристина Эдуардовна,
тренер-преподаватель**

с. Виденка

2026

Раздел № 1. «Основные характеристики программы»

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время не во всех общеобразовательных школах возможно обучение детей плаванию, т.к. единицы школ имеют плавательные бассейны. Сохранение здоровья детей важно во всех сферах человеческой деятельности, особенно в образовательной. Невысокие показатели детского здоровья заставляют выбирать приоритетным направлением работы для сохранения и укрепления здоровья детей. Тема обучения детей плаванию, несомненно, ценна для нашего региона. Плавание даёт возможность увеличить двигательную активность, что способствует охране и укреплению здоровья детей. Систематические занятия плаванием, оказывают положительное влияние на организм ребёнка: значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата, способствуя совершенствованию функции равновесия; укрепляют опорно-двигательный аппарат; способствуют развитию основных видов движений, дарит детям ощущение «мышечной радости». Благодаря влиянию воды улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание. Попутно совершенствуются навыки самообслуживания, аккуратности, привычка к порядку, а также расширяется круг знаний о свойствах воды. Закрепляются пространственные представления, развивается смелость, настойчивость, решительность. Дети приобщаются к прекрасному миру движений.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы – государственный язык РФ - русский.

Уровень освоения программы – базовый.

Адресат программы – программа рассчитана на обучающихся Дальнереченского муниципального округа в возрасте 9-12 лет, желающих заниматься плаванием.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по плаванию. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 15-23 человека.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 288 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: обучение плаванию школьников Дальнереченского муниципального округа в возрасте 9-12 лет.

Задачи программы

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям лыжной плаванию;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

1. Развить двигательные качества (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, точность движений, мышечную силу, двигательную реакцию);
2. Формировать и совершенствовать двигательные навыки прикладного характера;
3. Развить пространственно-временные дифференцировки.

Обучающие:

1. Обучить детей уверенно плавать.
2. Укрепить физическое здоровье, повысить устойчивость против различных заболеваний
3. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

1.2 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Названия раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	20	20	-	
1.1.	Знакомство с плаванием и его видами (дисциплинами).	6	6	-	опрос
1.2.	Техника безопасности при проведении тренировочных занятий	6	6	-	опрос
1.3.	Терминология подготовительных упражнений в плавании	4	4	-	опрос
1.4.	Основы здорового образа жизни; режим дня, гигиена;	4	4		опрос
2	Общая физическая подготовка	140	-	140	
2.1.	Подготовительные упражнения на суше	36	-	36	пед.контроль
2.2.	Упражнения для освоения с водой	40	-	40	пед.контроль
2.3.	Упражнения на дыхание	30	-	30	пед.контроль
2.4.	Подвижные игры на воде	34	-	34	пед.контроль
3	Избранный вид спорта	128	-	128	
3.1.	Элементарное передвижение в воде	30	-	30	пед.контроль
3.2.	Погружение	32	-	32	пед.контроль
3.3.	Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине	36	-	36	пед.контроль
3.4.	Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине	30	-	30	пед.контроль
	Итого	288	20	268	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Теоретическая подготовка

1.1 Тема. Знакомство с плаванием и его видами (его дисциплинами).

Теория. Плавание. Стили плавания, дистанции.

1.2 Тема: Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

Теория. Инструкция по технике безопасности при проведении тренировочных занятий по плаванию.

1.3. Тема: Терминология подготовительных упражнения в плавании.

Теория. Скольжение на спине, на груди, на боку. Плавание на груди, на спине. Работа рук, работа ног, поворот. Дыхание.

1.4. Тема: Основы здорового образа жизни. Режим дня.

Теория. Сбалансированное питание. Калорийность суточного рациона. Режим питания. Полноценный отдых. Укрепление иммунитета (воздушные и солнечные ванны, обтирание, моржевание). Личная гигиена

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1. Тема: Подготовительные упражнения на суше.

Практика: Строевые упражнения, ходьба и бег. Основные строевые упражнения на месте и в движении, применяемые для организации детей. Воспитание чувства, темпа, ритма, координированности, формирования правильной осанки. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках пятках. Ходьба в приседе и полуприседе. Сочетание ходьбы с различными движениями рук. Элементы спортивной ходьбы: ходьба выпадами, ходьба и бег скрестным и приставным шагом, с изменением направления, темпа и ритма, соотношения шагов и дыхания.

2.2. Тема: Подготовительные упражнения на освоение с водой.

Практика: Погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками.

2.3 Упражнения на дыхание.

Практика: Задержка дыхания, выдохи в воду в различных положениях, погружения с задержкой дыхания.

2.4. Тема: Подвижные игры на воде.

Практика. Игры на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды: «Карусель», «Рыбы и сеть»

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде: «Лягушата», «Охотники и утки», «Поезд в туннель».

Игры с всплыванием и лежанием на воде: «Винт», «Пятнашки с поплавком».

Игры с выдохами в воду: «У кого больше пузырей?», «Ваньки - встаньки».

Игры со скольжением и плаванием: «Кто дальше проскользит?», «Стрела».

3. Раздел: Избранный вид спорта

3.1. Тема: Элементарное передвижение в воде.

Практика: Освоение привыкания к воде, погружения в воду с задержкой дыхания (с опорой и без), открывания глаз в воде, перемещения по дну шагом, бегом, прыжками, элементарные движения в воде.

3.2. Тема: Погружение.

Практика: Погружение в воды в различных положениях. Выполнение упражнений «поплавков», «медуза», «звездочка». Переход выполнения от одного упражнения к другому.

3.3. Тема: Обучение работе ног в плавании кролем на груди и на спине.

Практика: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания: плавание при помощи движений ногами с различным положением рук: а) прямые руки впереди; б) одна рука впереди, другая – вдоль туловища; в) обе руки вдоль туловища; г) обе руки за спиной, кисть касается локтя противоположной руки. Вдох выполняется во время поворота головы в

сторону руки, вытянутой вдоль туловища , либо во время подъема головы вперед выдох – во время опускания лица в воду.

3.4. Тема: Обучение работе рук в плавании кролем на груди и на спине.

Практика: Плавание при помощи движений руками: круговые движения назад «мельница»; движения одной рукой с доской, поочередных движений двумя руками с доской; одновременно двумя руками; попеременно двумя руками; плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды); плавание при помощи движений одной рукой, другая – вытянута вперед; плавание кролем при помощи поочередных движений руками; плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов.

4. Планируемые результаты

Личностные результаты

Обучающийся будет:

- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий;
- уметь планировать режим дни, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

У обучающегося будут:

- сформированы морально-волевые качества: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, самоотверженность, организованность.

Метапредметные результаты

Обучающийся приобретёт:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты

Обучающийся будет знать:

- теоретические и практические основы освоения водного пространства;

- познакомить детей с основными правилами безопасного поведения на воде (в открытых водоемах, в бассейне).

- спортивные способы плавания.

Обучающийся будет уметь:

- свободно плавать.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Учебно-тренировочная деятельность по программе проводится в спортивных залах и бассейнах, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих и направленных на обеспечение безопасности обучающихся. А также при условии наличия актов готовности физкультурно-спортивных объектов, утвержденных в установленном порядке. Для обучения плаванию:

- бассейн- 4 дорожки

- доска для плавания - 10 шт.
- мячи игровые - 4 шт.
- секундомер - 1шт.
- медицинские весы - 1 шт.
- скакалки - 5 шт.
- обруч гимнастический - 2 шт.
- игрушки – 10 шт.
- тонущие игрушки разного вида и размера - 20 шт.
- очки для плавания – 5 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по плаванию (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов по плаванию;

Интернет-ресурсы:

1. Как научить ребенка плавать [Электронный ресурс] URL: <https://bookmix.ru/book.phtml?id=8668&ysclid=mr47ovuqax31338970>.
2. Плавание с методикой преподавания [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/book/plavanie-s-metodikoy-prepodavaniya-586601>.
3. Дейв Сало совершенная подготовка для плавания [Электронный ресурс]URL: https://vk.com/doc11058218_467726711?hash=YEM9tcS9YubTfRrqPKyC2XBZ5AnYwzDysQm5vjiRp7g.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 17.02.2026 № пр. 23а-135;

– Устав МБУ ДО «ДЮСШ с. Ведынка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает следующие виды, позволяющие оценить физическое состояние обучающихся, которое является следствием длительного учебно-тренировочного эффекта:

- опрос;
- педагогический контроль;
- открытое занятие.

Опрос - наиболее распространенная форма контроля знаний обучающихся. При опросе устанавливается непосредственный контакт между тренером-преподавателем и обучающимся, в процессе которого педагог узнает индивидуальные возможности усвоения учащимися учебного материала.

Педагогический контроль - форма педагогического контроля практических и теоретических знаний и умений, обучающихся в области физической культуры и спорта, выполнения ими учебной программы в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий;
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств).

Открытое занятие - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы в форме открытого занятия, спортивного праздника, которые проводятся в конце учебного года, куда приглашаются родители (законные представители), тренеры – преподаватели.

2.3 Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям плаванию и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является *метод упражнений*, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: командная, малыми группами, в парах, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные, комбинированные, индивидуальные, соревновательные, командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологии проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на

достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этап образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		160
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	10.09.2026- 30.12.2026
	2 полугодие	09.01.2027- 30.04.2027
Возраст детей, лет		9-12
Продолжительность занятия, час		2 и 1
Режим занятия		5 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		288

2.5 Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа направлена на воспитание школьников, обучающихся в рамках секции по плаванию посредством организации воспитательных мероприятий, направленных на изучение истории спортсменов родного края, культуры и традиций своего региона. Программа предусматривает участие детей в мероприятиях, способствующих развитию чувства гордости за свою малую родину, повышению интереса к историческому наследию и спорту родного края. Данная программа способствует формированию патриотической позиции и активного гражданского сознания у подростков, развивая личностные качества и создавая условия для самовыражения и творчества каждого участника секции.

2.Цель программы — формирование нравственных качеств личности, осознание своей принадлежности к российскому народу, развитие духовно-нравственных ценностей и повышение уровня физической подготовленности.

3. Задачи программы:

- Воспитание уважительного отношения к культуре и традициям народов России.
- Формирование осознанного понимания значимости исторического наследия.
- Развитие духовно-нравственных ценностей.
- Стимулирование спортивной активности и интереса к изучению спортсменов родного края.
- Развитие личностных качеств, востребованных в достижении поставленных целей.

Форма реализации программы: занятия, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, соревнования, тематические вечера и проекты.

Общее количество часов: 13 ч.

4. Планируемые результаты:

Обучающиеся смогут:

- Проявлять интерес к изучению спортсменов родного края.
- Уважительно относиться к известным спортсменам родного края.
- Использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Активно участвовать в муниципальных соревнованиях.

5. Содержание плана воспитательной работы

Занятие 1-2: Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»

Принять участие в четырехборье «Шиповка юных» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа, посвященное «Году единства народов России».

Занятие 3: Участие в соревновании по «Лапте» между группами ДЮСШ

Принять участие в командной игре «Лапта», стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

Занятие 4: Беседы «Спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами

Приглашение спортсменов, проживающих в Дальнереченском муниципальном округе. Беседы о прошлых соревнованиях. Победы и неудачи.

Занятие 5-6: Участие в муниципальном этапе по волейболу

Принять участие в муниципальном этапе по волейболу, стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

Занятие 7-8: Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

Занятие 9-10: Участие в «Лыжне России 2027»

Принять участие в спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России 2027» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа.

Занятие 11: Беседа о здоровом образе жизни

Беседа направлена на формирование таких навыков: От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве. Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Занятие 12-13: Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе летнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
2.	«Лапта» между группами ДЮСШ	1	октябрь
3.	Беседы «Спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами	1	ноябрь
4.	Участие в муниципальном этапе по волейболу	2	декабрь
5.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
6.	«Лыжня России 2027»	2	февраль
7.	Беседа о здоровом образе жизни	1	март
8.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	2	апрель

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дружинин, Б. Л. Как научить ребенка плавать. М.: Перспектива, 2026.
2. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт. М.: Феникс, 2022.
3. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2023.
4. Фридман, Франсуаза Барбира Плавание для малышей. М.: Этерна, 2024.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Как научить ребенка плавать [Электронный ресурс] URL: <https://bookmix.ru/book.phtml?id=8668&ysclid=mr47ovuqax31338970> (дата обращения: 08.06.2026).

2. Плавание с методикой преподавания [Электронный ресурс] URL: <https://urait.ru/book/plavanie-s-metodikoy-prepodavaniya-586601> (дата обращения: 08.06.2026).

3. Дейв Сало совершенная подготовка для плавания [Электронный ресурс] URL: https://vk.com/doc11058218_467726711?hash=YEM9tcS9YubTfRqPKyC2XBZ5AnYwzDysQm5vjiRp7g (дата обращения: 08.06.2026).