

ШКОЛА 800

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация “Школа 800”

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Модуль: “Плавание”

Возраст обучающихся: 6 – 16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Общее количество часов: 64

г. Нижний Новгород, 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Оценочные материалы
4. Методическое обеспечение программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1. Актуальность программы

Плавание как вид физической активности занимает особое место в системе оздоровительной и физкультурно-спортивной работы с обучающимися. В условиях современного образовательного пространства, характеризующегося снижением уровня двигательной активности детей и подростков, а также ростом числа несчастных случаев на водных объектах, формирование у обучающихся устойчивого навыка плавания приобретает особую социальную и педагогическую значимость.

Программа направлена на решение двух ключевых задач:
— укрепление физического и психоэмоционального здоровья обучающихся;
— формирование навыков безопасного поведения в водной среде, что является жизненно необходимой компетенцией для лиц любого возраста.

Научно обосновано, что систематические занятия плаванием оказывают комплексное положительное воздействие на организм:

- способствуют гармоничному развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивают жизненную ёмкость лёгких и ударный объём сердца;
- обеспечивают равномерное развитие мышечного корсета (мышцы плечевого пояса, спины, брюшного пресса, нижних конечностей) без ударной нагрузки на опорно-двигательный аппарат;
- нормализуют функционирование нервной системы, способствуют снижению уровня тревожности, улучшают качество сна и аппетита;
- повышают адаптационные возможности организма, укрепляют иммунитет и способствуют профилактике нарушений осанки.

Кроме того, занятия плаванием способствуют воспитанию таких личностных качеств, как целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность, эмоциональная устойчивость, а также формируют навыки коллективного взаимодействия и взаимопомощи.

2. Цель программы

Формирование у обучающихся в возрасте от 6 до 16 лет устойчивых навыков плавания кролем на груди и на спине, развитие культуры безопасного поведения в водной среде, укрепление здоровья и создание основы для ведения активного и здорового образа жизни.

3. Задачи программы

Обучающие:

- формирование знаний и практических навыков безопасного поведения в бассейне и на открытых водоёмах;
- обучение базовым водным навыкам: дыхание в воде, скольжение, плавучесть, координация

движений;

- последовательное освоение техники плавания кролем на груди и кролем на спине;
- развитие умения самостоятельно удерживаться на воде и преодолевать дистанции различной протяжённости.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, укреплению костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем;
- развитие координации, выносливости, гибкости, чувства равновесия и пространственной ориентации;
- формирование навыков самообслуживания, самоконтроля и гигиенической культуры;
- создание условий для спортивной самореализации и личностного роста обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание культуры движения, ответственности, дисциплинированности и уважения к установленным правилам;
- формирование волевых качеств: смелости, настойчивости, уверенности в собственных силах;
- развитие коммуникативных навыков, умения работать в коллективе, оказывать поддержку сверстникам;
- формирование уважительного отношения к педагогическому составу и инструкторам по плаванию.

4. Отличительные особенности программы

Программа имеет выраженную практико-ориентированную направленность и реализуется в формате платных дополнительных образовательных услуг. Её ключевые особенности:

- Возрастная универсальность: программа адаптирована для обучающихся в возрасте от 6 до 16 лет, с дифференциацией методов и форм работы в зависимости от возрастной группы и уровня физической подготовки;
- Индивидуализация и инклюзивность: возможность адаптации программы под физические и психологические особенности каждого обучающегося;
- Мотивационная система: внедрение системы поэтапных достижений, проведение итоговых зачётов и презентаций навыков;
- Использование современных педагогических подходов.

5. Организационные условия реализации

- Форма обучения: платные групповые занятия;
- Возраст обучающихся: 6–16 лет;
- Срок реализации: 1 учебный год;

- Общий объём программы: 64 академических часа (2 занятия в неделю по 45 минут);
- Место проведения: школьный бассейн, соответствующий санитарно-гигиеническим и спортивным нормам;
- Педагогический состав: инструкторы по плаванию, имеющие профильное образование и опыт работы с детьми и подростками;
- Медицинские требования: наличие медицинской справки, подтверждающей допуск к занятиям плаванием;
- Материально-техническое обеспечение: наличие плавательных досок, спасательного оборудования, средств измерения дистанций, а также (при возможности) средств видеофиксации.

6. Ожидаемые результаты

По итогам освоения программы обучающиеся приобретут:

- устойчивый навык плавания кролем на груди и на спине на дистанции не менее 25–50 метров с соблюдением техники;
- знания и практические умения по безопасному поведению в водной среде;
- развитые физические качества: выносливость, координация, сила, гибкость;
- сформированные личностные качества: уверенность в себе, дисциплинированность, ответственность, умение работать в команде;
- навыки самоконтроля, самооценки и постановки личных целей в процессе обучения.

Программа создаёт основу для дальнейшего развития спортивных интересов обучающихся, а также способствует формированию устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Целью изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания

Задачи:

Обучающие: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания; формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях; формирование общих представлений о плавании, его возможностях и

значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

Воспитательные: воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания; популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Условия реализации. Возраст: 6-16 лет.

Срок реализации программы: 1 учебный год. Объем часов по программе – 64 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение программы платных занятий по плаванию способствует достижению обучающимися следующих образовательных результатов, сформулированных в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями участников (6–16 лет), а также направленностью программы на формирование базовых навыков плавания и культуры безопасного поведения в водной среде.

1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе освоения программы у обучающихся формируются:

- осознанное и ответственное отношение к собственному здоровью и безопасности, понимание ценности здорового и активного образа жизни;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и плаванием как средствам укрепления организма и развития личности;
- развитые нравственные качества: уважение к сверстникам и педагогам, готовность к взаимопомощи, сотрудничеству, проявление доброжелательности и поддержки в коллективе;
- способность к преодолению трудностей, развитие уверенности в себе, эмоциональной

устойчивости и самообладания в процессе обучения;
— сформированное понимание и соблюдение правил безопасного поведения в бассейне, на открытых водоёмах и в нестандартных ситуациях, связанных с пребыванием в водной среде.

2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся овладевают универсальными учебными действиями, применимыми как в процессе занятий плаванием, так и в других видах деятельности:

- умение ставить перед собой конкретные цели обучения и планировать шаги для их достижения;
- способность к рефлексии: анализировать собственные действия, выявлять ошибки в технике плавания и корректировать их с помощью инструктора или самостоятельно;
- развитие навыков самоконтроля и самооценки: умение оценивать уровень усталости, дозировать нагрузку, применять средства восстановления после занятий;
- умение работать как индивидуально, так и в группе: распределять роли, согласовывать действия, оказывать и принимать помощь, соблюдать правила взаимодействия;
- развитие коммуникативной культуры: умение формулировать вопросы, аргументированно высказывать мнение, слушать и учитывать позицию других участников занятий.

3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам освоения программы обучающиеся демонстрируют:

- понимание значения плавания как эффективного средства физического развития, укрепления здоровья и формирования навыков личной безопасности;
- умение преодолевать страх воды, адаптироваться в водной среде, уверенно выполнять базовые водные навыки: погружение, выдох в воду, скольжение, отталкивание от бортика;
- владение техникой плавания двумя стилями: кроль на груди и кроль на спине — с соблюдением координации движений рук, ног и дыхания;
- способность выполнять плавание на дистанциях 25 и 50 метров с сохранением правильной техники и ритма дыхания;
- умение принимать безопорные положения на воде (лежа на груди и на спине), сохранять плавучесть, ориентироваться в пространстве бассейна;
- знание и соблюдение правил поведения в бассейне, требований безопасности при занятиях в воде, действий в случае усталости или нештатной ситуации;
- умение использовать плавательный инвентарь для совершенствования техники и развития физических качеств;
- способность подбирать и выполнять на суше простейшие общеразвивающие и

имитационные упражнения, направленные на подготовку к занятиям в воде;
— навыки ведения индивидуального дневника плавания: фиксация дистанций, времени, ощущений, постановка целей и оценка прогресса.

4. ФОРМЫ ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Уровень освоения программы определяется на основе комплексной оценки, включающей:

- практические зачёты: выполнение нормативов по плаванию (дистанции 25 м и 50 м кролем на груди и на спине) с оценкой техники, а не скорости;
- текущий педагогический контроль: наблюдение за активностью, дисциплиной, соблюдением техники безопасности, участием в групповых заданиях;
- фиксация личного прогресса, самооценка, рефлексия, постановка целей;
- участие в итоговых мероприятиях: демонстрационные заплывы, мини-фестивали;
- самоанализ и обратная связь: обсуждение с инструктором достигнутых результатов, выявление зон роста, планирование дальнейших шагов.

5. КРИТЕРИИ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Ключевыми критериями успешного освоения программы являются:

- сформированный навык безопасного и уверенного пребывания в воде;
- способность выполнить заплыв кролем на груди и на спине с корректной техникой движений;
- демонстрация личностной зрелости: ответственность, дисциплина, готовность к сотрудничеству, умение работать над ошибками;
- устойчивая мотивация к продолжению занятий плаванием и ведению здорового образа жизни.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего часов	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Адаптация к воде. Основы дыхания. Плавание ногами	8	0	8

	кролем.			
2	Изучение техники руками способом кроль.	8	0	8
3	Овладение движениями рук и ног способом кроль.	8	0	8
4	Освоение плавания способом кроль в полной координации. Знакомство с положением на спине в воде.	8	0	8
5	Плавание на выносливость способом кроль.	8	0	8
6	Изучение техники ногами и руками способом кроль на спине	8	0	8
7	Освоение плавания способом кроль на спине в полной координации	8	0	8
8	Отработка техники плавания в полной координации кроль и кроль и на спине. Проплывание контрольных дистанций	8	0	8
7	Итого (часов):	64	0	64

Теоретические знания (правила безопасности, основы техники плавания, дыхания, действия в ЧС) передаются в процессе практических занятий в форме бесед, инструктажей, визуальных демонстраций и не выделены в отдельные теоретические часы

3.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Наблюдение
2. Устный опрос
3. Практическое задание

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО)
— Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (с изменениями).
— Раздел: «Физическая культура» — включает требования к результатам освоения, содержанию и условиям реализации.
<https://fgosreestr.ru>
- 2) Примерная основная образовательная программа начального общего образования (ОП НОО)
— Рекомендована для использования в общеобразовательных организациях.
— Включает раздел по физической культуре и двигательной активности, в том числе плавание как часть оздоровительной работы.
- 3) Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях (СанПиН 2.4.2.2821-10, с изменениями)
— Требования к организации занятий в бассейне, гигиене, медицинскому контролю, допуску детей.
<https://docs.cntd.ru/document/902223524>
- 4) Методические рекомендации Министерства просвещения РФ
— «Организация физического воспитания обучающихся в образовательных организациях» (2021 и позднее).
— Включают рекомендации по плаванию как виду физической активности, особенно для младших школьников.