



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

**УТВЕРЖДАЮ**  
И.о. директора ОГАОУ  
ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

**А.А. Квашина**  
Приказ от «30» августа 2024 г. № 348-ОД

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

**«Учусь плавать»**

Возраст учащихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 40 недель

Разработчик(и):  
Семкин Артем Григорьевич

2024 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Программа «Учусь плавать» (далее – Программа) разработана на основе примерной дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «плавание», утвержденной приказом Минспорта России от 20.12.2022г №1224 и реализуется в очном формате с применением дистанционных технологий на базе ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха». Программа предназначена для обучающихся 7-10 лет, проявляющих особый интерес к занятиям плаванием и ведущих здоровый образ жизни. Благодаря обучению дети больше узнают о стилях плавания и истории их возникновения, научатся держаться на воде и различать стили плавания, применять полученные навыки в повседневной жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учусь плавать» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17.02.2023 года);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (от 31 марта 2022 года № 678-р) (далее – Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;
- Локальные нормативные акты ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха».

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень:** общеразвивающая.

**Актуальность Программы.** Умение плавать – жизненно необходимыми навык для человека любого возраста. Однажды приобретенный навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Плавание представляет собой циклические движения руками и ногами с четко согласованным ритмом дыхания и равномерным участием больших групп мышц. Плавание – олимпийский вид спорта, включенный в программу практически всех спартакиад.

В плавании существуют четыре способа рациональных движений (техника): кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй. Каждый способ на соревнованиях представлен отдельной программой. Кроме того, существуют прикладные способы плавания, они применяются, чаще всего, для спасения и транспортировки утопающих. Занятия плаванием способствуют воспитанию личностных качеств, таких как трудолюбие, упорство, дисциплинированность, ответственность и другие.

Актуальность программы объясняется тем, что необходимо своевременно научиться навыкам плавания детям младшего школьного возраста, сформировать устойчивый интерес к систематическим занятиям плаванием и здоровому образу жизни, создать условия для достижения спортивных результатов.

**Педагогическая целесообразность.** Целесообразность программы заключается в просвещении подрастающего поколения, необходимости иметь базовые навыки плавания и вести здоровый образ жизни.

**Отличительные особенности и новизна.** Программа предполагает возможности педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает потребностям учащихся и направлено на оптимизацию учебного процесса. Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия физической направленности.

**Адресат Программы:** обучающиеся 7-10 лет общеобразовательных учреждений Белгородской области, проявляющие интерес к занятиям плаванием.

**Срок реализации программы:** 40 недель.

**Объём Программы:** 80 часов.

**Цель Программы** – развитие физических качеств через обучение плаванию спортивными стилями, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени.

**Задачи Программы:**

— формирование ценных личностных и нравственных качеств, таких как: трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результат труда;

— развитие целеустремленности, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели;

**Формы организации образовательного процесса:**

Для решения поставленных задач на каждом этапе обучения организуются следующие формы организации обучения: коллективная, групповая и индивидуальная, в зависимости от темы занятия. Для успешного проведения занятий используются разнообразные виды работ: игры на воде, просмотр образовательных видеороликов. Дидактический материал в большинстве своем содержит иллюстрации, что способствует более легкому усвоению и запоминанию изучаемого материала.

**Планируемые результаты образовательной Программы:**

**Личностные результаты:**

— формирование ценных личностных и нравственных качеств, таких как: трудолюбие, организованность, добросовестное и ответственное отношение к делу, инициативность, любознательность, потребность помогать другим, уважение к чужому труду и результат труда;

— развитие целеустремленности, упорства и настойчивости в достижении поставленной цели;

**Метапредметные результаты:**

- навыки организации своей деятельности: постановка цели, планирование этапов, оценка результатов своей деятельности;
- навыки работы с источниками информации, связанными с плаванием: выбор источников информации; поиск, отбор и анализ информации;
- навыки эффективной коммуникации— взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

**Предметные результаты:**

- обучение плаванию о обучение технике спортивных стилей плавания;
- развитие и совершенствование физических качеств (ловкость, сила, быстрота);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;

**УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше	2	4	<b>6</b>	Текущий
2.	Игры на воде и эстафеты		8	<b>8</b>	Текущий
3.	Кроль на груди	1	26	<b>27</b>	Текущий
4.	Кроль на спине	1	26	<b>27</b>	Текущий
5.	Брасс	1	8	<b>9</b>	Текущий
6.	Аттестационные испытания		3	<b>3</b>	Текущий
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА**

**1. Инструктаж по технике безопасности. Имитационные упражнения на суше! (6 часов)** Инструктажи по технике безопасности (правила поведения в раздевалках, душевых, в зале бассейна и чаше бассейна). Выполнение имитационных, подготовительных упражнений на суше (на бортике бассейна).

**2. Игры на воде и эстафеты. (8 часов)** Изучение правил подвижных игр и эстафет на воде. Изучение какие бывают игры и эстафеты на воде для чего они нужны и какие умения, и навыки они развивают. Самостоятельная организация игр и эстафет на воде обучающимися.

**3. Кроль на груди. (27 часов)** Обучение выполнения отдельных упражнений на освоение техники плавания стилем кроль на груди. Техника работы ног, рук. Отработка выполнения дыхания подъемом головы вперед и поворотом в сторону. Обучение упражнениям, направленным на согласование движения рук, ног и дыхания при плавании стилем кроль на груди. Совершенствование техники всех изученных элементов при плавании в полной координации кролем на груди.

**4. Кроль на спине. (27 часов)** Обучение выполнения отдельных упражнений на освоение техники плавания стилем кроль на спине. Техника работы ног, рук. Отработка выполнения дыхания. Обучение упражнениям, направленным на согласование движения рук, ног и дыхания при плавании стилем кроль на спине. Совершенствование техники всех изученных элементов при плавании в полной координации кролем на спине.

**5. Брасс (9 часов)** Обучение выполнения отдельных упражнений на освоение техники плавания стилем брасс. Техника работы ног, рук. Отработка выполнения дыхания подъемом головы вперед. Обучение упражнениям, направленным на согласование движения рук, ног и дыхания при плавании стилем брасс. Совершенствование техники всех изученных элементов при плавании в полной координации брасс.

**6. Аттестационные испытания! (3 часа)** Оценка техники выполнения отдельных элементов стилей плавания при проплывании указанных дистанций.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В результате обучения по Программе используются следующие формы подведения итогов и контроля:

– текущий контроль (постоянное наблюдение за освоением обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется на каждом занятии, по итогам изучения тематического раздела) проводится в форме, игры, демонстрации выполнения упражнения;

– промежуточный контроль (проводится по разделам и осуществляется в форме проведения мини-соревнований);

– итоговый контроль (проводится по завершению обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе в форме проведения соревнований).

Итоги реализации программы могут быть представлены через видео-презентации соревнований на школьном сайте или в официальной группе в социальной сети ВКонтакте.

По итогам соревнований педагог определяет уровень усвоения программного материала:

– высокий уровень – программный материал усвоен полностью, умеет плыть всеми изученными стилями;

– средний уровень – неполное владение теоретическими знаниями, умеет плыть всеми изученными стилями, но допускает незначительные ошибки;

– низкий уровень – слабое усвоение теоретического программного материала, освоил один стиль плавания.

По результатам мониторинга отслеживается динамика развития каждого обучающегося.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

На занятиях используются следующие методы и приемы образовательной деятельности:

– словесный (устное изложение, объяснение, беседа, консультация);

– наглядный (фотографии, видеоматериалы, литература).

– практический: выполнение изученных элементов техники плавания.

В основе образовательного процесса лежат педагогические технологии личностно-ориентированного обучения, деятельностного подхода, сотрудничества и сотворчества, игровые технологии.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Плавательный бассейн, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы из 15 человек.

Оборудование, необходимое для реализации программы:

– Плавательные доски;

– Колобашки;

– Секундомер, свисток, компьютер;

- Разноцветные колечки;
- Плавательные принадлежности (плавки, купальник, шапочка для бассейна, очки для плавания, резиновые тапочки, полотенце, мыло, мочалка).

### **ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2015.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. 2012.