

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Керчи Республики Крым  
«Специализированная школа №19 с углубленным изучением английского языка  
имени Д. С. Калинина»**

**РАССМОТРЕНО**  
педагогическим советом  
Протокол № \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 2026

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/ О. В. Плетнёв  
\_\_\_\_\_ 2026

**Программа дополнительного образования  
лагеря с дневным пребыванием детей «Радуга»  
МБОУ г. Керчи РК «Специализированная школа №19  
с углубленным изучением английского языка  
имени Д. С. Калинина»**

**«Обучение плаванию»**

## **Введение**

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» составлена в соответствии с нормативно-правовыми актами и документами:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Приказ №196 от 9 ноября 2018 года Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам Минпросвещения России».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
4. СП 2.13678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» для летних оздоровительных лагерей первичным навыкам плавания является образовательной программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня, разработана на основании норм п.9 ст. 2 Федерального закона №273 «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с требованиями, определенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа разработана как краткосрочная образовательная программа, направленная на формирование первичных базовых навыков и умений по плаванию в теоретической части.

Адресатом программы являются дети, находящиеся в лагере с дневным пребыванием детей «Радуга» МБОУ г. Керчи РК «СШ №19 с углубленным изучением английского языка им. Д.С.Калинина».

## **Актуальность программы.**

Значительное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит ввиду отсутствия навыка плавания, особенно в детском и раннем подростковом возрасте. Неспособность критической оценки степени опасности воды и собственных умений и навыков приводит к тому, что дети начинают бояться воды, либо устраивают игры и шалости на воде, приводящие к травматичным или гибельным последствиям для себя и сверстников.

Задача ознакомительного курса обучения плаванию — дать общее представление о принципах плавания, его преимуществах для поддержания физической формы и развития всех групп мышц, преодолеть водобоязнь и освоить базовые элементы плавания: принципы дыхания, работы рук и ног, базовые положения тела в воде.

При обучении плаванию решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, закаливание организма человека и овладение жизненно необходимым навыком плавания; ознакомление с правилами безопасности на воде; снижение рисков и профилактика несчастных случаев с детьми, обеспечение безопасности их жизнедеятельности и поведения на воде.

Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности, способствует развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу.

Плавание универсальное средство физической культуры, которое способствует гармоничному развитию и укреплению здоровья детей, улучшению показателей всех физиологических процессов и повышению иммунитета, является профилактикой возникновения и развития ряда заболеваний и способом коррекции функциональных отклонений в развитии детей, таких, как сутулость, искривление позвоночника и др.

## **Педагогическая значимость программы.**

Обучение плаванию детей школьного возраста представляет собой определённый комплекс упражнений, выполняемый в определённой последовательности, чтобы развить навыки плавания и способствовать развитию детской моторики.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» адаптирована к реализации на базе образовательной организации независимо от её юридического статуса и форм собственности и ведомственной принадлежности.

Содержание и алгоритм реализации программы составлены так, чтобы любой специалист физкультурно-спортивного профиля мог использовать данную программу на практике.

Цель программы — физическое развитие, оздоровление и укрепление детского организма посредством обучения базовым элементам плавания.

### **Задачи программы**

#### Обучающие:

- обучить правилам поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- сформировать первичные базовые навыки плавания, знания о стилях плавания;
- формировать представления о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;

#### Развивающие:

- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма: сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной;
- укреплять иммунитет организма к простудным заболеваниям;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- познакомить с нормативами комплекса ГТО.

#### Воспитательные:

- воспитать культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности плаванием;
- способствовать развитию мотивации к регулярным занятиям спортом, воспитывать основы здорового образа жизни.

### **Адресат программы.**

Целевая категория обучающихся, которым адресована данная программа — это дети в возрасте от 7 до 14 лет.

На обучение принимаются мальчики и девочки, не имеющие спортивной деятельности (плавание в бассейне или на открытой воде).

Зачисление осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний.

Группы формируются с учетом возрастных психофизических особенностей, обучающихся и их физической подготовленности. Разница в возрасте обучающихся в одной группе не должна быть больше двух лет.

Количественный состав обучающихся: группы по 10-15 человек. На обучение по данной программе могут быть приняты дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Программа направлена на приобретение обучающимися теоретических знаний плавания.

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся в спортивном зале с использованием спортивного оборудования.

Форма занятий — групповая. Форма проведения занятий: тренировочное занятие, игры на суше, контрольно-тестовое занятие.

Продолжительность освоения программы: 8 часов.

Рекомендуемый режим проведения занятий: 2-3 раза в неделю по 1 часу.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающийся должен:

#### **знать:**

- правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые навыки плавания;
- принципы гигиены спорта и простейшие приемы закаливания;

#### **уметь:**

- выполнять упражнения с помощью поддерживающих средств;
- демонстрировать умение плавать;
- применять на практике навыки плавания;

#### **за время обучения сформируют:**

- интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- культуру поведения на воде и чувство взаимопомощи.

## **2. Организационно-педагогические условия реализации программы**

При обучении плаванию в летних оздоровительных лагерях применяются общеразвивающие и специальные физические упражнения, теоретические основы упражнений для освоения с водой, для изучения техники плавания, игры.

### **Общеразвивающие и специальные физические упражнения**

Если говорить о пользе общеразвивающих и специальных физических упражнений, то прежде всего надо сказать, что они способствуют общему физическому развитию, воспитывают ловкость, координацию движений, силу и подвижность в суставах — то есть качества, необходимые для успешного освоения плавания.

Общеразвивающие физические упражнения, укрепляя мышцы туловища, вырабатывают правильную осанку, развивают силу рук и ног, что очень важно для пловца. Специальные физические упражнения по форме и характеру движений близки к технике плавания. Они развивают в основном группы мышц, выполняющих основную работу при плавании.

В практике плавания составляется специальный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Он включает учебный материал, предназначенный для выполнения в воде. Обычно комплекс начинается с разогревающих и дыхательных упражнений различные виды ходьбы, бега с прыжками и движениями руками. Затем идут упражнения для развития мышц туловища, плечевого пояса, рук и ног — наклоны, приседания, круговые движения туловища и таза, отжимания и т. д. Маховые и рывковые движения руками и ногами с большой амплитудой и упражнения на гибкость нужно выполнять после того, как мышцы разогреются.

В комплекс включаются также упражнения, имитирующие технику плавания на суше, — например, движения ногами и руками отдельно и в сочетании с дыханием. По характеру движений они близки к технике плавания и подводят занимающихся к ее освоению в воде, поэтому каждый комплекс обычно заканчивается имитационными упражнениями,

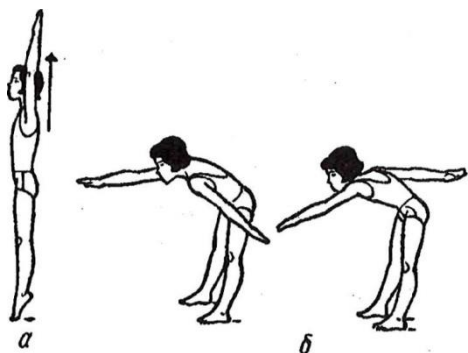
Комплекс 1 (выполняется до начала обучения и на первых занятиях по обучению кролю на груди и на спине),

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания.
2. И. п. — сидя, одна нога согнута. Взяться руками за пятку и носок стопы и крутить ее вправо и влево. Прodelать 20 раз каждой ногой.
3. И. п. — сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Прodelать сначала скрестные движения ногами, а потом — как при плавании кролем. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра, с небольшим размахом стоп.
4. И. п. — стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела; затем расслабиться. Повторить напряжение 5—6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения и умению держать туловище при плавании напряженным (рис. 1, а).
5. И. п. — стоя, руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперед и назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. Прodelать 20 раз.

6. «Мельница». И. п. — стоя, ”одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед и назад вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой), одна рука впереди, другая сзади у бедра. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 мин (рис. 1, б).

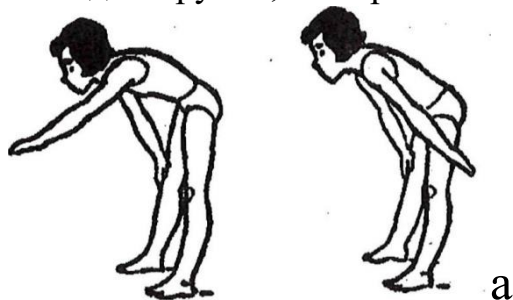
Рис. 1



Комплекс 2 (выполняется во время обучения кролю: на груди и на спине).

1. Прodelать упражнение 4 комплекса -1 в положении лежа на груди (или на спине); руки вытянуты вперед.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед (смотреть прямо перед собой); одна рука упирается в колено, другая вытянута вперед. Движения свободной рукой, как при плавании кролем (рис. 2, а).



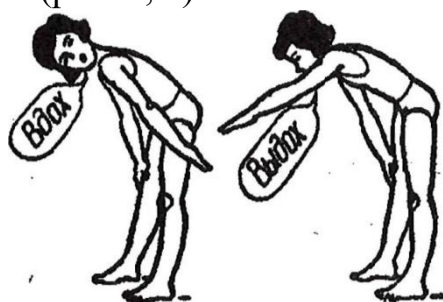
3. То же упражнение с остановкой руки в трех положениях: рука впереди, в середине гребка, в конце гребка. Во время каждой остановки не меньше 3 раз напрягать мышцы руки и плеча.

4. Упражнение 5 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой и бегом.

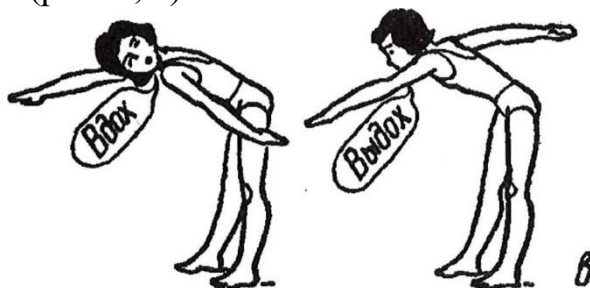
5. Упражнение 6 комплекса 1 выполнить в сочетании с ходьбой на месте.

6. Согласование дыхания с движением одной рукой, как при плавании кролем. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука упирается в колено, другая — в положении конца гребка у бедра. Повернуть голову в сторону вытянутой руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох

выполняется, когда рука заканчивает гребок у бедра. Прodelать 15—20 раз каждой рукой (рис. 2, б).

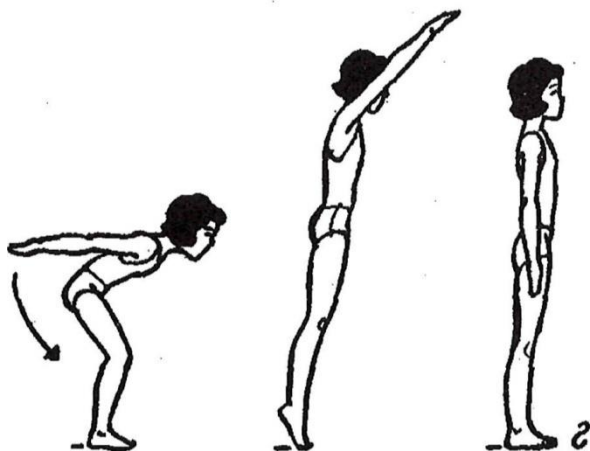


7. Движения руками. кролем в сочетании с дыханием. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука вытянута вперед, другая — назад. Повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. Сделать вдох и начать гребковые движения руками с одновременным выдохом (рис. 2, в).



8. «Стартовый прыжок» И.п. — стоя, ноги на ширине стопы. По команде «На старт» согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «Марш!» сделать мах руками вперед-вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и убрать голову между руками. Приземлиться на носки и встать в положение смирно.

Повторить 5—6 раз (рис. 2, г)



На занятиях по плаванию используются игры трех типов: простейшие, игры с сюжетом и командные.

Простейшие игры включают элемент соревнования и не требуют предварительного объяснения. Это игры типа «Кто быстрее спрячется под воду?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?» и т. д. Соревновательный элемент пробуждает у ребят стремление лучше выполнить задание, делает занятия более эмоциональными, повышает интерес к плаванию.

Игры с сюжетом — основной учебный материал на занятиях по плаванию для детей младшего школьного возраста. Их обычно включают после того, как дети освоились с водой. Если игра с сюжетом имеет сложные правила, ее нужно предварительно объяснить и разыграть на суше. Объясняя игру, нужно рассказать об ее содержании, правилах, выбрать водящего и разделить играющих на группы, равные по силам.

Командные игры обычно проводятся на занятиях с детьми среднего школьного возраста. Сюда относятся почти все игры: «Мяч своему тренеру», «Водное поло» и др., а также командные эстафеты. Во время борьбы двух команд важно следить за правилами игры и дисциплиной ее участников. Инструктор должен немедленно пресекать грубость, нарушение правил, нетоварищеское поведение. После окончания игры он объявляет результаты, называет победителей и проигравших и обязательно отмечает участников, проявивших себя с лучшей стороны.

### **Методы обучения плаванию**

При обучении плаванию применяются три основных группы методов — словесные, наглядные, практические (упражнения на суше).

Используя объяснение, рассказ давая указания, оценку действию и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов.

Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с занимающимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники плавания, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции.

Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Особенно велика роль наглядного восприятия при обучении детей. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям.

Соревновательный и игровой методы широко применяются в начальном обучении плаванию. Оба метода приносят на занятия оживление, радость, эмоции. Прежде чем упражнение будет включено в игру или соревнование, его обязательно следует выполнить всей группой. Элемент соревнования мобилизует силы и возможности, способствует проявлению воли, настойчивости, инициативы, повышает динамизм занятий.

### 3. Учебный план

	Наименование раздела (темы)	Количество часов (в т.ч. аттестация)	Форма обучения	Форма проведения промежуточной аттестации
1.	Основы плавания	8 (1)	очная	Выполнение контрольно-тестовых заданий
1.1	Игровые и дыхательные упражнения	4		
1.2	Обучение элементам плавания с помощью игровой формы или с использованием наглядного материала.	4		

### Тематический план

№ занятия	Содержание тем	Всего часов	Форма контроля
1.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения.	1	
2.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	

3.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	
4.	Игровые и дыхательные упражнения. Правила нахождения в бассейне, правила поведения на воде. Знакомство с водной средой. Подготовительные упражнения на суше. Дыхательные упражнения	1	Текущий контроль
5.	Просмотр видеоматериалов: отработка движений ногами (движение ног, кроль, бурление). Подвижные игры .	1	
6.	Просмотр видеоматериалов: обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств (с доской, в нарукавниках). Отработка движений рук «вперед-вниз-к животу ». Подвижные игры.	1	
7.	Просмотр видеоматериалов: отработка движений ногами. Проплывание с доской (погружение головы в воду, выдох вдох. Прыжки. Подвижные игры.	1	
8.	Просмотр видеоматериалов: обучение элементам плавания с помощью поддерживающих средств. Чередование положений на спине/на груди, лежание на спине (у бортика, на доске под головой). Подвижные игры.	1	Текущий контроль
	Итого:	8	2