

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель начальника  
Управления образования

\_\_\_\_\_ Л.В. Золотарева  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ  
«Центр образования №16»

\_\_\_\_\_ Р.Ш. Садриев  
Приказ № 205 от 29.08.2025г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ  
ПЛАТНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УСЛУГ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ  
№16» НА 2025/2026  
УЧЕБНЫЙ ГОД**

Пояснительная записка  
к учебному плану платных дополнительных образовательных  
услуг по программе «Оздоровительное плавание»  
на 2025/2026 учебный год по МБОУ «Центр образования №  
16»  
г. Набережные Челны РТ

Учебный план является нормативным документом, регламентирующим организацию образовательной деятельности по предоставлению платных образовательных услуг с учетом учебно-методического, кадрового и материально-технического оснащения.

Нормативной базой для составления учебного плана по предоставлению платных образовательных услуг являются документы:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 №1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №

28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Положение об оказании дополнительных платных услуг в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Профильный лицей № 42».

Программа «Оздоровительное плавание» представлена следующими курсами:

1. «Оздоровительное плавание» (5-6 лет)
2. «Оздоровительное плавание» (7-11 лет)
3. «Оздоровительное плавание» (11-15 лет)

Цель программы «Оздоровительное плавание» (5-6 лет) обучение детей дошкольного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития. Курс обучения плаванию разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

1 этап. Приобщение к воде; подготовительные упражнения в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами); ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений). Проводится на суше и в воде.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, новых общеразвивающих и специальных упражнений пловца на суше; совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений; при этом освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца).

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином, освоение комплексного плавания.

Принимаются все дети без противопоказаний по состоянию здоровья при

наличии медицинской справки. Возраст детей от 5 до 6 лет. Программа «Акулята» рассчитана на 1 год. Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах до 20 человек. Общее количество часов в год – 68, при посещении 2 раза в неделю.

Реализация программы «Оздоровительное плавание» (7-11 лет) осуществляется через обучение основам способов плавания и широкому кругу двигательных навыков; обучение технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине; ознакомление с основными стилями спортивного плавания – кроль, брасс; обучение детей основным правилам безопасного поведения на воде; развитию костно-мышечного корсета, координационные возможности, навыков личной гигиены, формирование представления о водных видах спорта. Программа направлена на воспитание морально-волевых качеств, самостоятельности и организованности бережного отношения к своему здоровью, интереса к занятиям физической культуры, положительному интересу к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.

Принимаются все дети без противопоказаний по состоянию здоровья при наличии медицинской справки. Возраст детей от 7 до 11 лет. Дети в группах разновозрастные и разного уровня подготовки. Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах до 20 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков плавания может быть различной.

Общее количество часов в год – 68, при посещении 2 раза в неделю.

Цель программы «Оздоровительное плавание» (11-15 лет) обучение детей школьного возраста плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Курс обучения плаванию разделен на три этапа, основной задачей каждого из которых является:

1 этап. Подготовительные упражнения в воде (скольжения, соскоков в воду); ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (брасс, баттерфляй). Занимающиеся выполняют общеразвивающие и специальные физические упражнения.

2 этап. Разучивание техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика, совершенствование навыка плавания. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом. Техника плавания изучается в следующем порядке: положение тела, дыхание, движения ногами, движения руками, согласование движений. Освоение каждого элемента техники проводится в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном счете выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении (рабочая поза пловца).

3 этап. Дальнейшее совершенствование навыка плавания кролем на груди и на спине, разучивание техники учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания брассом, баттерфляй, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией. В связи с этим на каждом занятии соотношение плавания с полной координацией и плавания с помощью ног и рук должно быть 1:1.

Принимаются все дети без противопоказаний по состоянию здоровья при наличии медицинской справки. Возраст детей от 11 до 15 лет. Дети в группах разновозрастные и разного уровня подготовки. Режим занятий 2 раза в неделю по 1 часу. Занятия проводятся в форме группового обучения. Количество детей в группах до 20 человек. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями результативность в освоении навыков

плавания может быть различной.

Общее количество часов в год – 68, при посещении 2 раза в неделю.