

СОГЛАСОВАНО

на заседании Управляющего совета



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ № 29

И.П.Щербина

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**дополнительного образования детей**  
**муниципального бюджетного общеобразовательного**  
**учреждения средней общеобразовательной школы с**  
**углублённым изучением отдельных предметов № 29**  
**Георгиевского городского округа Ставропольского края**  
**на 2020-2021 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### к учебному плану плавательного бассейна МБОУ СОШ №29 г. Георгиевска на 2020-2021 учебный год

Учебный план дополнительного образования плавательного бассейна Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с углублённым изучением отдельных предметов №29 разработан в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом общеобразовательного учреждения, с целью обеспечения необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, адаптации детей к жизни в обществе, организации содержательного досуга.

Учебный план дополнительного образования учреждения является основным нормативно-правовым документом, регламентирующим организацию и содержание дополнительного образования по плаванию в школе.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных услуг за пределами основных образовательных программ. Основное предназначение дополнительного образования – удовлетворять постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей.

Плавательный бассейн работает в режиме 5 дневной рабочей недели и решает проблему свободного времени, воспитывая потребность ведения здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья, увеличения двигательной активности.

Физкультурно-оздоровительное направление – занятия плаванием способствуют возникновению у ребёнка потребности в саморазвитии, повышают его собственную самооценку, укрепляют здоровье, самодисциплину, развивают самоорганизацию и самоконтроль, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Курс «Плавание» не только сохраняет и укрепляет здоровье учащихся, но и решает воспитательные задачи, помогая детям стать дисциплинированными и смелыми. Занятие плаванием укрепляет опорно-двигательный аппарат, способствует развитию всех систем организма: у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляются дыхательная мускулатура и центральная нервная система.

Программа по плаванию ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость простудным заболеваниям.

Большое внимание уделено игровому фактору, так как игра является естественной потребностью ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Начальная ступень обучения плаванию (I-IV классы) закладывает основы начальной грамотности в области физической культуры и формирует начальные умения и навыки.

Отличительной чертой учебного плана является включение курса спортивного плавания как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия на воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного совершенствования и укрепления здоровья. Занятия плаванием не только сохраняют и укрепляют здоровье обучающихся, но и помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для



каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закаливания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать своё тело и дух.

Особенно велико оздоравливающее, укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребёнка, способствуют выработке хорошей правильной осанки, формированию «мышечного» корсета, развивают также физические качества, такие как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. При плавании также отдыхает, разгружается позвоночник, создаётся хорошее бодрое настроение, ощущение жизненного комфорта и здоровья.

На занятиях в плавательном бассейне решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, привитие стойких гигиенических навыков;
- всестороннее физическое развитие и совершенствование таких качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость;
- коррекция осанки;
- оздоровление организма;
- предупреждение заболеваний;
- комплексное воздействие на организм воды и различных движений: плавания, бега, гимнастики, гидромассажа;
- воспитание у юных спортсменов привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

Физкультурно-спортивная направленность реализуется по программам обучения со сроком от 1 до 5 лет: группы начального обучения, подготовительные для детей младшего возраста и учебно-тренировочные группы для детей среднего и старшего школьного возраста. Созданы группы обучения плаванию, оздоровительного плавания, спортивного совершенствования, подготовки для успешной сдачи норм ГТО, в которые входят дети всех общеобразовательных учреждений городского округа. Программный материал составляется отдельно для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

Программа «Плавание» рассчитана на 1,2,3,4,6 часов по 1-2-3 раза в неделю, срок её реализации от 1 до 5 лет.

Объём часов дополнительных образовательных программ и учебного плана определяются согласно содержанию, направленности программы и году обучения.

Режим занятий обусловлен спецификой дополнительного образования в школе, учитывается сменность занятий, отдалённость от бассейна образовательных учреждений города: занятия с 8 часов 30 мин до 17 часов, как в первой, так и во второй половине дня после окончания предметов учебного цикла. Наполняемость групп по плаванию 10-15 человек.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН по плаванию для учащихся в платных группах

## (1-4 КЛАССЫ)

№ п/п	Образовательная область	Направленность	Наименование объединения, кружка, студии	Вид программы	Год обучения	Количество часов в неделю по программе	Количество часов в неделю по группам		
							1 гр	2 гр	
1.	Физическая культура	Учебно-оздоровительная	Плавание	составительская	1	3	3	3	
2.	Физическая культура	Учебно-оздоровительная	Плавание	составительская	2	3			
3.	Физическая культура	Учебно-оздоровительная	Плавание	составительская	3	3			
4.	Физическая культура	Учебно-оздоровительная	Плавание	составительская	4	3			
ВСЕГО							2 гр-6 ч		
							2 группы -6 часов		

## (5-11 КЛАССЫ)

№ п/п	Образовательная область	Направленность	Наименование объединения, кружка, студии	Вид программы	Год обучения	Количество часов в неделю по программе	Количество часов в неделю по группам			
							3 гр	4 гр	5 гр	6 гр
1.	Физическая культура	Учебно-оздоровительная	Плавание	составительская	5	3	3	3	3	3
ВСЕГО							4 группы - 12 часов			