

Министерство образования Вологодской области автономное
образовательное учреждение дополнительного образования
Вологодской области «Детский оздоровительно-образовательный центр
«Лесная сказка»

Принята на заседании
педагогического совета
от 15 мая 2026 г.
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор АОУ ДО ВО
«ДООЦ Лесная сказка»
_____ С.М. Гололобова



**Дополнительная программа
физкультурно-спортивной направленности
Юный спасатель: Плавание на
открытой воде**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 14 дней (1 смена)

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Программа разработана для обучения детей безопасному поведению и базовым навыкам плавания в естественных водоемах (озеро, река, море) в условиях детского оздоровительного лагеря. В отличие от бассейна, открытая вода характеризуется переменной глубиной, наличием течения, волнения и неоднородным дном. Программа адаптирована для работы с необорудованным берегом и делает упор на прикладные навыки выживания и самоспасения.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 года № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467, с изменениями);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» / утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 21.02.2025) (с последующими изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года /Распоряжение правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р,
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам /Приказ Мин Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28);
- Устав АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка».

Актуальность программы

Отсутствие стационарных бассейнов в большинстве загородных лагерей делает невозможным классическое обучение плаванию по стандартам ФВСК ГТО. При этом статистика несчастных случаев на воде среди детей младшего школьного возраста остается высокой. Обучение непосредственно в той среде, где дети отдыхают, позволяет сформировать адекватную оценку рисков и научить использовать подручные средства для спасения.

Педагогическая целесообразность заключается в использовании метода постепенного погружения и элементов аквафитнеса. Занятия проводятся на мелководье (глубина до груди ребенка), что минимизирует риск паники. Использование природных условий (течения, волны) рассматривается как тренажер для развития координации и вестибулярного аппарата, а не как препятствие.

Отличительная особенность. Программа полностью исключает использование бортиков и разделительных дорожек. Опорой для ребенка служит дно водоема или специальное оборудование (SUP-доски, страховочные линии). Ключевой элемент — обучение технике плавания в одежде («штормовой комплект»), так как падение за борт лодки или случайное соскальзывание с пирса чаще всего происходит в экипировке.

Адресат программы - дети от 7 до 10 лет, зачисленные на смены. Наполняемость групп: 12-15 человек.

Срок освоения программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный спасатель: Плавание на открытой воде» рассчитана на одну смену (14 дней).

Объем и режим занятий: 12 академических часов в смену, 1-2 академических часа в день.

Цель программы: Формирование навыков безопасного поведения на открытых водоемах и освоение техники прикладного плавания для обеспечения личной безопасности.

Задачи:

Обучающие:

- научить ориентироваться в условиях течения и волн;
- обучить правильному дыханию при попадании брызг;
- освоить технику гребка руками без опоры на борт.

Развивающие:

- развить статическую выносливость (умение лежать на спине без движения);
- укрепить мышцы стопы для ходьбы по неровному дну.

Воспитательные:

- воспитать чувство ответственности за товарища (правило «свисток-смотрим-плывем»);
- привить культуру проверки дна перед купанием.

Планируемые результаты

У обучающихся будут сформированы следующие компетенции.

Предметные компетенции:

- знает правила выбора места для купания («зеленый флаг»);
- признаки утопления (молчаливое утопление);
- правила использования спасательного круга;

Универсальные компетенции:

- умеет выполнять «звездочку» и «поплавок» на течении;
- может плыть на спине ногами к берегу при преодолении узкого фарватера;
- делать правильный выдох носом при захлестывании волной;
- владеет навыками: снятия одежды в воде (имитация); буксировки предмета к берегу; прыжка «солдатином» с минимальной высоты.

Учебный план
12 академических часов в смену

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		Всего	Теори я	Прак тика
1.	Акватория лагеря: мой друг или враг?	1	0,5	0,5
2.	Основы гидродинамики: волна и течение	2	0,5	1,5
3.	Дыхание и равновесие в нестабильной среде	2	0,5	1,5
4.	Техника работы ног (опора о дно)	2	0,5	1,5
5.	Прикладное плавание и самоспасение	2	0,5	1,5
6.	Игры на открытой воде и эстафеты	2	0,5	1,5
7.	Итоговый контроль: игра-эстафета Большой сбор	1	0	1
	Итого:	12	3	9

Содержание учебного плана программы

Тема 1. Акватория лагеря: мой друг или враг?.

Теория. Изучение карты глубин участка пляжа. Определение знаков «Купаться запрещено».

Практика. Проверка температуры воды и силы ветра.

Тема 2. Основы гидродинамики: волна и течение.

Теория. Понятие волны и течения.

Практика. Игра «Поплавок против течения» (борьба с накатывающей волной). Упражнение «Тюлень» (скольжение по течению на спине)..

Тема 3. Дыхание и равновесие в нестабильной среде.

Теория. Упражнение «Башня» (выдохи в воду лицом вниз, покачиваясь на волнах).

Практика. Лежание на спине «Медуза» с разведенными руками для устойчивости.

Тема 4. Техника работы ног (опора о дно).

Теория. Переход из положения стоя в положение лежа без толчка.

Практика. Работа ногами кролем, стоя на дне (глубина по пояс). Имитация движений рук («Мельница»).

Тема 5. Прикладное плавание и самоспасение.

Теория. Умение звать на помощь (одна рука вверх, вторая машет).

Практика. Снятие футболки в воде. Буксировка «утопающего» предмета (бутылка 0,5 л) методом захвата под мышки.

Тема 6. Игры на открытой воде и эстафеты.

Теория. Правила игр.

Практика. Командные игры: «Переправа» (переноска мяча над водой), «Охота на пиратов» (салки на мелководье).

Тема 7. Итоговый контроль.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- *Оборудование:* Спасательные жилеты (по размеру детей, обязательно!), спасательный круг типа "Конец Александрова" (линь 20м), сигнальные флаги (красный/желтый), свистки для каждого инструктора.
- *Инвентарь:* Тонущие игрушки со светоотражающими элементами, SUP-доски для страховки, нудлы, конусы для разметки зоны купания на воде.
- *Безопасность:* Медаптечка усиленного состава (средства от укусов, антисептики для обработки порезов об ракушки, репелленты), лодка сопровождения с мотором/веслами.
- *Связь:* Рации между постами охраны берега и инструктором на воде.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Воспитательный компонент программы. В учреждении реализуется программа воспитательной работы АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка». В качестве ее ценностно-целевой основы выступает Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, которая даёт представления о современном национальном воспитательном идеале: высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества, как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Целью Программы является актуализация, формирование и внедрение единых подходов к воспитанию и развитию детей и молодежи в сфере организации отдыха и оздоровления детей в преемственности с единой

системой воспитания и государственной политики в области образования подрастающего поколения в Российской Федерации, в том числе в соответствии с целями, задачами и стратегическими направлениями развития ребенка, с учетом единых системных подходов к организации летней оздоровительной кампании и создания всеобъемлющего образовательного пространства в преемственности с единой системой воспитания и государственной политики в области образования подрастающего поколения в Российской Федерации.

Задачами Программы являются:

- разработка и применение единых подходов к воспитательной работе педагогического коллектива АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка»;
- внедрение единых принципов, методов и форм организации воспитательной деятельности АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка» в их применении к процессу воспитания, формирования и развития субъектности детей в условиях временных детских коллективов и групп во время пребывания в Центре.
- разработка и внедрение единых подходов к развитию инструментов мониторинга и оценки качества воспитательного процесса при реализации Программы в АОУ ДО ВО «ДООЦ «Лесная сказка».

Методические материалы

- инструкция по организации купания детей, согласно СанПиН;
- карта глубин местного водоема;
- фотографии ядовитых обитателей местных вод;
- макет жестов общения под водой (ОК, проблемы, подъем).

Шаблон педагогического дневника с чек-листом анализа дня.

В рамках реализации образовательной программы применяются разнообразные *методы обучения*, которые направлены на активное взаимодействие между педагогом и обучающимися с целью обмена идеями, обсуждения учебного материала и развития взаимопонимания:

- опрос,
- беседа,
- диалог,
- дискуссии по проблемным вопросам,
- практическая работа,
- демонстрационные методы.

Педагогические технологии:

- технология проблемного обучения (предполагает создание обучающими ситуаций, в которых обучающиеся активно участвуют, разрешая возникающие противоречия, в процессе работы над проблемными задачами активно включаются в самостоятельное изучение);
- ИКТ (информационно-коммуникационные технологии) – использование современных средств информации и коммуникации, таких как компьютеры, аудио- и видеооборудование, телекоммуникационные сети и другие

программно-технические устройства. Применение ИКТ позволяет осуществлять сбор, обработку, хранение, распространение и использование информации в образовательных целях.

Все эти методические подходы и педагогические методы способствуют активному взаимодействию между педагогом и обучающимися, стимулируют развитие коммуникативных и аналитических навыков, а также обеспечивают использование информационно-коммуникационных ресурсов для более эффективного обучения и усвоения знаний.

Алгоритм занятия.

1. *Сбор на берегу (5 мин):* Перекличка. Проверка наличия головных уборов и исправности жилетов. Осмотр стоп детей на предмет порезов.
2. *Теория и разминка на песке (10 мин):* Напоминание глубины сегодняшнего сектора. Суставная гимнастика, имитация гребков.
3. *Вход в воду (5 мин):* По команде, цепочкой, держась за веревку ограждения. Проверка дна впереди идущим взрослым.
4. *Основная часть (20 мин):* Отработка упражнений на глубине «по грудь». Постоянное движение (из-за риска переохлаждения в открытой воде активность выше, чем в бассейне).
5. *Выход и дебрифинг (5 мин):* Выход из воды. Растирание полотенцами.
Вопрос: «Что сегодня делала волна?».

Список литературы

1. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. — Мн.: Четыре четверти, 1998. Иванов И.П.
2. Погребной А.И., Маряничева Е.Г. О некоторых ошибках при обучении плаванию // Теория и практика физ. культуры. — 2008.
3. Булгакова Н.Ж. Учите детей плавать. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

Конспект итогового мероприятия: Командная игра-эстафета «Большой сбор»

Цель: Комплексная проверка навыков безопасного поведения на открытой воде, умения действовать в команде и применять технику прикладного плавания в условиях, приближенных к экстремальным.

Место проведения: Огражденная зона купания на открытом водоеме. Дистанция вдоль береговой линии — 25 метров. Глубина зоны от 0,6 до 1,2 метра.

Участники: Обучающиеся 7–10 лет, разделенные на команды по 5–6 человек («Дельфины», «Касатки», «Спасатели»).

Инвентарь: Спасательные жилеты (по размеру), резиновые игрушки/мячи (по количеству команд), тонущие кольца (по количеству команд), натянутая буйковая веревка, секундомер, свисток, конусы для разметки старта.

Ход эстафеты

I. Организационный этап (на берегу) — 10 минут

1. **Построение и инструктаж.** Педагог напоминает правила безопасности: не снимать жилет до конца игры, при падении группироваться, защищать голову, при судороге звать на помощь «Громко и одной рукой!».
2. **Разминка «Суша-Море».**
 - *Упражнение 1:* Имитация надевания спасжилета на время (быстро продеть руки, застегнуть боковые стропы).
 - *Упражнение 2:* Вход в воду «Цепочкой». Дети заходят в воду друг за другом, держась руками за плечи впереди идущего, чтобы привыкнуть к температуре воды и проверить дно.
3. **Распределение ролей.** В каждой команде назначается «Капитан» (следит за порядком) и «Штурман» (подает сигналы жестами).

II. Основная часть: Прохождение этапов (около 25 минут)

Команды выстраиваются в колонны на стартовой линии по пояс в воде.

Этап 1. «Боевая готовность» (Индивидуальный)

- *Задача:* Участник стоит на берегу. По сигналу он подбегает к разложенному жилету, надевает его, застегивает и прыгает в воду способом «солдатик» на двух ногах.
- *Ошибки (штраф +5 сек):* Прыжок головой вниз, незастегнутые лямки, жилет задом наперед.
- *Передача эстафеты:* Следующий участник стартует только после того, как первый коснется его ладони, находясь в воде.

Этап 2. «Ночной рейд» (Плавание на спине)

- *Задача:* Участнику выдается резиновая игрушка, которую он должен держать двумя руками на животе. Задача — проплыть 10 метров на спине ногами вперед (лицом вверх, контролируя берег), работая только ногами в стиле кроль или брасс. Игрушку нельзя топить и толкать перед собой.
- *Методическая цель:* Умение сохранять горизонтальное положение без опоры на дно и контролировать пространство сзади/сверху.
- *Ошибки:* Потеря игрушки, переворот на живот, касание дна руками.

Этап 3. «Минное поле» (Координация и ходьба)

- *Задача:* На дне на расстоянии 5 метров друг от друга лежат два обруча или нарисованы круги. Участник должен пройти этот участок шагом (не бегом!), наступая строго внутрь кругов. В руках у него «удочка» (нудл или палка). Если оступился — возвращается к началу этапа.
- *Методическая цель:* Тренировка стопы для ходьбы по неровному, каменистому или илистому дну; развитие равновесия при качке.

Этап 4. «Подъем груза» (Прикладное плавание)

- *Задача:* На глубине чуть выше пояса лежит тонущее кольцо. Участник должен сделать глубокий вдох, погрузиться под воду, достать кольцо со дна и вынести его на поверхность.
- *Важный нюанс:* Перед погружением педагог проверяет, сделал ли ребенок выдох носом (чтобы вода не попала в пазухи при давлении).
- *Ошибки:* Использование рук для гребка во время нырка (ноги должны работать), паническое выпрыгивание из воды с криком.

Этап 5. «Буксировка товарища» (Командный)

- *Задача:* Капитан команды ложится на спину «звездочкой» (раскинув руки и ноги для устойчивости). Следующий участник берет его за обе руки (или за края жилета) и буксирует до финишного буйка (10 метров).

- *Методическая цель:* Навык спасения уставшего пловца без риска самому уйти под воду.
- *Финиш:* Вся команда должна собраться вокруг финишного буя, держась за него одной рукой.

III. Заключительный этап (5 минут)

1. **Сбор группы.** Все команды собираются у финиша. Инструкторы собирают инвентарь.
2. **Рефлексия «Трофей моря».**
 - Вопрос детям: «Что было самым тяжелым? Вода, жилет или волнение?»
 - Упражнение «Энергия берега»: дети-победители выходят на песок и делают три прыжка вверх, крича название своей команды, чтобы сбросить напряжение.
3. **Награждение.**
 - Главный приз — переходящий вымпел «Хозяева акватории».
 - Номинации: «Самые тихие пловцы» (за бесшумное плавание на этапе 2 — признак правильной техники), «Железные челюсти» (за самый крепкий хват игрушки), «Лучшие штурманы».
 - Каждому участнику вручается памятный значок «Я покорил открытую воду».

Методические рекомендации для педагога (Алгоритм контроля)

1. **Позиция тренера:** Во время эстафеты педагог находится в воде вместе с детьми (в гидрокостюме или плотной одежде), перемещаясь вдоль дистанции. Это позволяет мгновенно оказать помощь и корректировать ошибки прямо в процессе.
2. **Контроль дыхания:** Особое внимание уделить Этапу 4. Если видно, что ребенок зажмурился и перестал дышать под водой — немедленно подать сигнал свистком и поднять его.
3. **Температурный режим:** Так как дети стоят в очереди в мокрых жилетах, следите за признаками переохлаждения (гусиная кожа, посинение губ). При необходимости сократите дистанцию или введите правило: ожидающие на берегу активно прыгают.
4. **Психология:** Для детей, которые боятся этапа с кольцом (Этап 4), разрешите альтернативу — не нырять, а лечь на воду и попытаться достать предмет ногой, если глубина позволяет стоять. Главное — участие, а не рекорд.