

Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по учёту 36-часовой программы обучения плаванию при разработке рабочих программ по предмету (курсу) «Физическая культура» разработаны и рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС № 5 от 16.07.2020) с целью совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации и использования в образовательном процессе.

Методические рекомендации разработаны для учителей физической культуры и руководителей общеобразовательных организаций.



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр  
организационно-методического обеспечения  
физического воспитания»



 / Н.С. Федченко  
2020 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**для общеобразовательных организаций**  
**по учёту 36-часовой программы обучения плаванию**  
**при разработке рабочих программ по предмету (курсу)**  
**«Физическая культура»**

2020 год

## Содержание

1.	Общие положения	4
2.	Рекомендации по организации плавания для администрации общеобразовательной организации	8
3.	Рекомендации по организации плавания для учителя физической культуры	11
4.	Общие рекомендации по организации плавания	12
5.	Сетевая форма реализации образовательных программ	13

## **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (далее – Указ) устанавливает цели: вхождение Российской Федерации в число 10 ведущих стран мира по качеству образования, воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

На основании статей 12 и 28 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон) организации, осуществляющие образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам, самостоятельно разрабатывают образовательные программы в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами (далее – ФГОС) и с учётом соответствующих примерных основных образовательных программ.

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала, являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в перечень обязательных предметов учебных планов для общеобразовательных организаций Российской Федерации и направлен на формирование разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Его содержание определяется ФГОС, примерными учебными программами.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе плавания.

В целях модернизации содержания учебного предмета протоколом Коллегии Минпросвещения России от 24 декабря 2018 года №ПК-1вн утверждена Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, которая обеспечит обновление содержания и преподавания предмета, усилит взаимосвязь физической культуры с программами оздоровления, воспитания и социализации, в том числе посредством плавания.

Плавание является одним из универсальных и доступных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная

емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Владение различными способами плавания обеспечивает обучающимся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств обучающихся: нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

В настоящее время плавание – это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» по учёту 36-часовой программы обучения плаванию для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, разработана в целях реализации Межведомственной программы «Плавание для всех» и предполагает, что по ее окончании обучающийся сможет уверенно

проплыть 25 метров выбранным способом (кролем на груди, кролем на спине, брассом), освоит технику безопасности и умение применять знания в процессе нахождения как в бассейне для плавания, так и в открытых водоёмах.

Прохождение полного 36-ти часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по плаванию и целенаправленно заниматься спортивным плаванием.

Содержание Модуля «Плавание» расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе плавания, и способствует формированию новых компетенций средствами плавания, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль «Плавание» можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

Учитель физической культуры имеет возможность вариативно использовать учебный материал по плаванию в урочной и внеурочной деятельности с выбором различных технических элементов плавания с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью).

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (далее – Президентские состязания, Президентские спортивные игры) являются основой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания подрастающего поколения и направлены на совершенствование физической подготовки школьников, их массовое вовлечение в занятия физической культурой и спортом, а также формирование здорового образа жизни. В программы данных мероприятий входят соревнования по плаванию, включающие личные соревнования на дистанции 50 метров и эстафету 4х50 м вольным стилем. Ежегодно в школьном этапе Президентских состязаний принимают участие около 11,1 млн обучающихся, а в Президентских спортивных играх – 6,2 млн обучающихся.

## **II. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Образовательная организация, прежде чем планировать занятия по плаванию, определяет условия организации обучения плаванию с учётом выбора плавательной базы, форм организации занятий (урочная, внеурочная), уровня профессиональной компетентности преподавательского состава, создания безопасных условий как для образовательного процесса, так и для доставки обучающихся к месту проведения занятий.

При выборе бассейна следует обратить внимание на его месторасположение. Доступность бассейна «шаговая» или с использованием транспорта должна составлять не более 10–15 минут ходьбы или езды в одну сторону. При этом следует определить транспортные расходы в зависимости от требуемого времени и периодов обучения, а также расходы на предоставление услуг плавательной базы, в случае отсутствия собственного бассейна.



При расположении образовательной организации вне «шаговой» доступности от бассейна, руководитель образовательной организации включает эти расходы в план финансово-хозяйственной деятельности на учебный год. Средства могут быть использованы и от приносящей доход деятельности образовательной организации.

В случае отсутствия собственной плавательной базы образовательная организация с бассейном, где будут проходить занятия по плаванию в рамках учебного предмета «Физическая культура», заключает договор, в котором необходимо определить обязательства, полномочия и формы взаимодействия сторон по вопросам совместной деятельности.

При заключении договора руководителю образовательной организации необходимо обсудить вопрос о предоставлении в расписании бассейна времени, смен и количества дорожек, как в стандартных, так и в малогабаритных ваннах, для реализации учебных программ по плаванию из расчёта 36 занятий на каждую группу обучающихся. Кроме того, оговаривается порядок организации занимающихся в вестибюле, раздевалках, душевых, полномочия в обеспечении порядка со стороны администраций образовательной организации и бассейна, а также лиц, сопровождающих учебный класс.

При необходимости доставки обучающихся к месту проведения занятий и обратно в образовательной организации администрация готовит приказ на выезд, который должен содержать:

1. Вид мероприятия, место и сроки.
2. Список обучающихся.
3. Назначение руководителя и заместителя руководителя группы.
4. Инструктаж (маршрут передвижения, правила поведения в транспорте).
5. Назначение лиц, ответственных за жизнь и здоровье участников.
6. Контроль.

В рамках договора следует учесть требования СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны. Гигиенические требования к устройству, эксплуатации и качеству воды. Контроль качества», в котором предусматривается выделение 4 м<sup>2</sup> от общей площади зеркала воды на одного занимающегося в возрасте от 7 лет и необходимость второго специалиста на учебный класс.

Исходя из требований мер безопасности, число занимающихся на одного специалиста не должно превышать 10-12 человек. Таким образом, урок по плаванию с учебным классом 25-30 человек должен проводиться двумя специалистами на 2-х – 3-х дорожках 25-метрового бассейна.

При реализации учебных программ по плаванию разрешается привлекать специалиста бассейна, на базе которого проводятся занятия, в качестве второго преподавателя (педагога дополнительного образования, инструктора физической культуры и др.) с определением и закреплением их обязанностей, ответственности и условия финансирования его работы в совместном договоре.

В день, когда проводятся занятия по плаванию, рекомендуется планировать учебные предметы гуманитарного типа. Не допускается проведение занятий по плаванию в течение 45-60 минут после приёма пищи, натошак и после физической нагрузки. После посещения бассейна не рекомендуется проведение занятий в спортивных секциях и любая другая деятельность, связанной с повышенной физической и умственной нагрузкой.

При планировании занятий по плаванию в рамках основного образования целесообразно использовать первые или последние уроки в школьном расписании. Необходимо предусмотреть занятость обучающихся, освобождённых от посещения данных занятий.

В начальных классах при формировании расписания допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне) в соответствии с п.10.8 Санитарно-эпидемиологических

правили нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности».

С целью создания условий для реализации в образовательной организации рабочей программы по плаванию учебного предмета «Физическая культура» руководителю образовательной организации необходимо целенаправленно обеспечить условия для повышения уровня профессиональной компетентности учителей физической культуры в вопросах обучения плаванию обучающихся (повышение уровня квалификации по направлению, участие в окружных городских организационно-методических мероприятиях и др.).

### **III. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Специалистом, ответственным за занятие по плаванию в рамках основного образования является учитель физической культуры. Он непосредственно отвечает за организацию и проведение занятий по плаванию в соответствии с требованиями учебных программ, методических материалов, организационно-методических рекомендаций по обучению плаванию в образовательных организациях.

Для обучения плаванию уровень квалификации учителя физической культуры должен соответствовать требованиям, определённым Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утверждённым приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н.

Специалист, проводящий занятия по плаванию обязан:

- иметь план проведения занятия;
- проводить с обучающимися инструктаж о правилах поведения на занятиях;

- соблюдать требования СанПиН;
- контролировать соответствие требованиям, предъявляемым к содержанию плавательных ванн;
- проверять наличие и исправность спасательных средств;
- иметь информацию о состоянии здоровья каждого занимающегося;
- готовить места занятия в спортивном зале, бассейне с наличием в них необходимого спортивного инвентаря;
- осуществлять постоянный контроль за числом занимающихся;
- контролировать соблюдение порядка и правил безопасности занимающимися в раздевалках, душевых и в бассейне;
- исключать основные факторы и причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций.

#### **IV. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПЛАВАНИЯ**

В соответствии с Федеральным законом разработка и утверждение образовательных программ и учебных планов, рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) относится к компетенции образовательного учреждения. Содержание физического воспитания в конкретном учреждении образования определяется образовательной программой, разрабатываемой, принимаемой и реализуемой образовательным учреждением самостоятельно. Образовательное учреждение несёт ответственность за реализацию учебных программ, подготовленных в соответствии с ФГОС, качество образования своих выпускников, жизнь и здоровье обучающихся во время образовательного процесса по предмету «Физическая культура».

На основе вышеперечисленного составляется план реализации программы по обучению плаванию, который разрабатывается перед началом учебного года учителями физической культуры совместно с администрацией

образовательной организации для всех участников образовательного процесса, обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с медицинским персоналом и утверждается приказом руководителя образовательной организации.

Перед проведением занятий по плаванию необходимо провести родительские собрания, на которых следует довести до сведения родителей (законных представителей) информацию о значении плавания, как жизнесберегающего навыка, о целях и задачах, содержании программного материала по разделу «Плавание», условиях и требованиях к проведению занятий по плаванию.

Организация занятий по плаванию должна проводиться в соответствии Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями на 22 мая 2019 года) «Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности» и Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Процесс обучения плаванию должен носить оздоровительный характер, быть взаимосвязан с совершенствованием технической, физической и других видов подготовки и направлен на всестороннее физическое развитие.

## **V. СЕТЕВАЯ ФОРМА РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ**

В соответствии с частью 1 статьи 13 и статьёй 15 Федерального закона определена сетевая форма реализации образовательных программ, целью

которой является повышение качества и доступности образования за счёт интеграции и использования ресурсов организаций-партнёров.

Согласно статье 15 Федерального закона под сетевой формой реализации образовательных программ понимается организация обучения с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать физкультурно-спортивные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, предусмотренными соответствующей образовательной программой.

Образовательные организации при реализации программ в сетевой форме должны руководствоваться методическими рекомендациями, утверждёнными Минпросвещения России 28 июня 2019 г. № МР-81/02вн «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме», а также письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях».

Федеральным проектом «Современная школа» национального проекта «Образование» предусмотрено, что к концу 2024 года не менее чем 70% общеобразовательных организаций будут реализовывать образовательные программы в сетевой форме в целях повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового потенциала системы образования и расширения возможностей детей в освоении программ общего образования.