

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «28»августа2026г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
Л.Р.Морозова
Приказ №262 «28»августа2026г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«АКВАТЛОН-I»

Срок реализации программы: до 3 лет
Возраст учащихся: 9-11 лет
Уровень: базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Трофимова Ольга Викторовна

г.Щекино

2026 г.

Рабочая программа «АКВАТЛОН-I» разработана на 2026–2027 учебный год в соответствии:

с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.)

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296);

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и является структурным элементом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лягушата». Принята на заседании педагогического совета - Протокол №1 от 28 августа 2026 года.

Рабочая программа «АКВАТЛОН-I» отражает особенности обучения объединения в 2026-2027 учебном году в соответствии с планом работы МБУ ДО «ЦДТ», расписанием занятий и количеством учебных недель в году.

В календарно - тематический план могут быть внесены изменения педагогом в течение учебного года в соответствии с рабочей необходимостью и приказом директора по учреждению.

Цель рабочей программы - планирование, организация и управление учебно-воспитательным процессом в объединении в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи программы:

- определить содержание, объем, порядок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АКВАТЛОН-I»
- обеспечить успешность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «АКВАТЛОН-I»

Уровень сложности рабочей программы	<i>Базовый 144 часа</i>
База, на которой реализуется программа	<i>Бассейны ДС Юбилейный, р.п. Первомайский ГУ ТО УСС г. Щекино</i>
№ группы	<i>№1</i>
Возраст обучающихся группы	<i>11-12 лет</i>
Направленность программы	<i>Физкультурно-спортивная</i>
Наличие медицинского заключения	<i>Медицинское заключение об отсутствии противопоказаний для обучающихся имеется</i>
Адаптация программы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	<i>Не адаптирована для всех</i>
Нормативный срок обучения по программе	<i>3 года</i>
Режим работы объединения (в соответствии с расписанием)	<i>Понедельник, Среда, Пятница, Воскресенье: 15.55-16.35; 15.55-16.35; 15.55-16.35; 16.40-17.20</i>
ФИО педагога	<i>Трофимова Ольга Викторовна</i>
Квалификационная категория	<i>высшая категория</i>
Форма обучения	<i>очная</i>
Применение дистанционных технологий	<i>не применяется</i>
Форма организации образовательной деятельности	<i>групповая</i>
Количество обучающихся в группе	<i>10 чел.</i>

**Учебно-тематический план первой ступени по программе обучения
«Акватлон-І» 1 г.о. 2026-2027у.г.**

№ №	Темы	Кол-во час в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия:											
1	Вводное занятие. Комплектование группы	10	10								
2	Инструктаж по технике безопасности.	2	1				1				
3	Что такое акватлон. Определение и его разновидности.	1			1						
4	Подбор личного снаряжения. Уход за подводным снаряжением и его хранение.	1		1							
5	Гигиена спортсмена. Специфические заболевания.	1				1					
6	Техника плавания кролем, дельфином и брассом.	3	1		1				1		
7	Правила соревнования.	2						1			
	Итого теории:	19	12	1	2	1	1	1	1	-	-
Практические занятия:											
1.	ОФП - общая физическая подготовка — общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше	12	-	2	2	2	1	1	2	2	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка: - Закрепление техники спортивного плавания - Обучение. Техники плавания в ластах. - Обучение. Апноэ. - Обучение. Техника подводной борьбы в ластах. - Игры на воде.	106 25% 25% 5% 35% 10%	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	+ + + + +	
3	Повышение спортивного уровня*: - участие в соревнованиях, - зачеты, открытые уроки	5		1	1	1			1	1	
4	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	2						1			1
	Итого практики:	125	5	16	15	16	12	15	16	17	14
	Всего часов теории и практики:	144	17	17	17	17	12	16	17	17	14

Учебная группа <i>Акватлон-І</i>	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
1 г.о.	144	4	36	10

* соревнования на базе проведения занятий. Соревнования, предполагающие выезд обучающихся, могут проводиться только с согласия родителей и при наличии финансирования.

**Учебно-тематический план первой ступени по программе обучения
«Акватлон-I» 2, 3г.о. 2026-2027г.г.**

№ №	Темы	Кол-во час в год	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретические занятия:											
1	Вводное занятие. Комплектование группы	1	1								
2	Инструктаж по технике безопасности.	2	1				1				
3	Что такое акватлон. Определение и его разновидности.	1			1						
4	Подбор личного снаряжения. Уход за подводным снаряжением и его хранение.	1		1							
5	Гигиена спортсмена. Специфические заболевания.	1				1					
6	Техника плавания кролем, дельфином и брассом.	3	1		1				1		
7	Правила соревнования.	2						1			
	Итого теории:	10	3	1	2	1	1	1	1	-	-
Практические занятия:											
1.	ОФП - общая физическая подготовка – общеразвивающие и подготовительные упражнения на суше	12	-	2	2	2	1	1	2	2	-
2.	СФП - специальная физическая подготовка: - Закрепление техники спортивного плавания - Обучение. Техники плавания в ластах. - Обучение. Апноэ. - Обучение. Техника подводной борьбы в ластах. - Игры на воде.	115 25% 25% 5% 35% 10%	14 + + + + +	13 + + + + +	12 + + + + +	13 + + + + +	10 + + + + +	13 + + + + +	13 + + + + +	14 + + + + +	13 + + + + +
3	Повышение спортивного уровня*: - участие в соревнованиях, - зачеты, открытые уроки	5									
				1	1	1			1	1	
4	Мероприятия посвященные государственным праздникам.	2						1			1
	Итого практики:	134	14	16	15	16	11	15	16	17	14
	Всего часов теории и практики:	144	17	17	17	17	12	16	17	17	14

Учебная группа <i>Акватлон-I</i>	Количество			Допуск. число занимающихся
	Часов в год	часов в неделю	недель	
2г.о.	144	4	36	10

* соревнования на базе проведения занятий. Соревнования, предполагающие выезд обучающихся, могут проводиться только с согласия родителей и при наличии финансирования.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EF7899CEE670F885DFF52528EE27C52A
Владелец: Морозова Лилия Ровгановна
Действителен: с 03.06.2026 до 27.08.2027