

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа №320  
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа №320  
Протокол № 1  
от 30 августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школа № 320  
И. Б. Черноус  
Приказ № 204  
От 30 августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Плавание»

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации программы: – 1 год

Разработчики программы:  
Зарубин Артем Александрович –  
педагог дополнительного образования  
Становая Ирина Эльмировна –  
педагог дополнительного образования

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечнососудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

### **1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП).**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное плавание» носит физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

### **1.2. Актуальность и отличительная особенность.**

**Актуальность** данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности.

Подростки, занимающиеся в секции плавания, могут повысить свой уровень умений и навыков, тем самым улучшить свои спортивные результаты и подготовиться к ГТО.

### **1.3 Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 15-18 лет, желающих улучшить свои навыки в плавании и не имеющих медицинских противопоказаний.

### **1.4. Цель и задачи ДООП**

Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение плаванию.

#### **Задачи образовательной программы:**

*Обучающие:*

1. Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.
2. Обучение основам техники плавания кроль на спине.
3. Обучение основам техники плавания способом брасс.
4. Обучение основам техники плавания способом баттерфляй.
5. Обучение техники выполнения стартов и поворотов.

*Развивающие:*

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.

2. Способствовать развитию аэробной выносливости.
3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

*Воспитательные:*

1. Воспитание волевых и морально-этических качеств.
2. Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания и гигиены.
3. Воспитание чувства коллективизма и становление спортивного характера.

### **1.5. Условия реализации ДООП**

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 15 - 18 лет, желающих улучшить свои навыки в плавании и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Режим занятий:**

1 раз в неделю по 1 часу – 36 часов в год

**Количество детей в группе:** до 15 человек

**Форма организации деятельности:** групповая, индивидуально-групповая

**Формы проведения занятий:**

- занятие
- беседа
- соревнования
- эстафеты
- игры

**Язык проведения занятий:** Государственный язык РФ-русский

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами.

а) в целом

б) по частям

*Методы организации учебно-воспитательного процесса.*

Необходимо искать и внедрять в практику наиболее эффективные методы обучения. Программа строится по принципу от «простого к сложному». Педагогу необходимо применять всевозможные методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

1. Словесный метод. Методу словесного изложения принадлежит ведущая роль в педагогическом процессе. Метод словесного изложения применяется в следующих формах: объяснение учебных заданий, указания и команды для руководства уроком, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, словесное подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.

2. Наглядный метод обучения. Наглядный метод обучения предполагает использование не только зрительных восприятий, а также ассоциаций, которые вызываются образным объяснением тренера. Также можно использовать кинограммы, рисунки, плакаты и кинофильмы, с представленной техникой плавания.

3. Метод упражнения. При обучении плаванию приходится многократно выполнять каждое упражнение, сначала разучивая отдельные элементы, затем соединяя их в более целостные движения. Неоднократное повторение упражнений для освоения, закрепления техники плавания и совершенствования в ней способствует развитию опорно-двигательного аппарата занимающихся и одновременно совершенствованию физических качеств: выносливости, подвижности в суставах, силы и т.д.

#### **Материально техническое оснащение**

Занятия проводятся в бассейне 25 метров с использованием следующего оборудования и спортивного инвентаря:

- плавательные доски,
- колобашки,
- страховочный шест,
- тонущие предметы,
- плавательные лопатки различных размеров,
- секундомер.

### **1.6. Планируемые результаты и способы их определения.**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Осуществляется текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой детей по всем способам плавания, а также выполнение стартов и поворотов.

Формой подведения итогов реализации программы являются грамотное технически правильное выполнение движений в четырех способах плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин, выполнение стартов и поворотов, а так же выступления на проводимых соревнованиях и мероприятиях, открытые уроки для родителей.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее—частное—конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном

применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала. Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

*В области нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

*В области эстетической культуры:*

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по плаванию, владеть информационными жестами судьи.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

*В области эстетической культуры:*

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

-умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Начальное обучение</b>					
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос в свободной форме, постановка задач, техника безопасности на воде
<b>2. Кроль на спине</b>					
3	Техника плавания ногами кролем на спине	2		2	Визуальный контроль преподавателя, 50 м на спине на ногах
4	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	3	0,5	2,5	Визуальный контроль преподавателя
5	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	3	0,5	2,5	Визуальный контроль, 50 м на спине в полной координации
6	Старт из воды, поворот на спине «маятник»	1		1	Визуальный контроль, 50 м на спине в полной координации с поворотом
<b>3. Кроль на груди</b>					
8	Техника работы ног при плавании кролем на груди	2	1	1	Визуальный контроль
9	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	1		1	50м ногами кролем в согласовании с дыханием
10	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	3		3	Визуальный контроль
11	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	5	1	4	50 м ногами кролем на груди с попеременной работой рук
12	Техника плавания кролем на груди в полной координации	4		4	Визуальный контроль, 50 м в полной координации на груди
13	Техника выполнения простого поворота при плавании кролем на груди	1			Визуальный контроль
14	Старт с тумбочки	1		1	Визуальный контроль
<b>4. Дельфин (баттерфляй)</b>					
16	Техника плавания ногами дельфином	1		1	Визуальный контроль

17	Техника плавания руками дельфином	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
18	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
19	Техника плавания дельфином в полной координации	1		1	Визуальный контроль, 25м дельфином в полной координации
<b>5. Брасс</b>					
20	Техника плавания ногами брассом	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
21	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
22	Согласование ног, рук и дыхания в брассе	1		1	Визуальный контроль
24	Техника плавания брассом в полной координации	2		2	25 м брассом в полной координации
<b>ИТОГО</b>		36	6	30	

### III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09		36	36	1 раз в неделю по 1 часу

### Методическое обеспечение

#### **Методическое обеспечение программы 1-го года обучения:**

*Техническое оснащение занятий:* плавательные доски, колобашки, страховочный шест, тонущие предметы, резиновые и пластмассовые мячи, набивные мячи, плавательные лопатки различных размеров, скакалки, обручи, гимнастические маты, резиновые жгуты, гимнастические палки, различные тренажёры для развития силы.

*Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия):* словесные, наглядные, практически – прикладные, проблемно-поисковые, методы контроля и самоконтроля

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1.	Комплектование группы. Вводное занятие.	беседа	<i>инструкции ИОТ, иллюстрации, памятки.</i>	<i>Опрос в свободной форме</i>
2.	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта	беседа, занятие	<i>иллюстрации, памятки.</i>	Дискуссия, беседа
3.	Упражнения на дыхание	рассказ, занятие, мастер-класс		Визуальный контроль преподавателя
4.	Правильное положение тела пловца	рассказ, занятие		Визуальный контроль преподавателя
5.	Правильное положение тела пловца	рассказ, занятие		
6.	Техника плавания ногами кролем на спине	рассказ, занятие, беседа		Опрос, визуальный контроль
7.	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	рассказ, занятие, беседа, игра		Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»
8.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	рассказ, занятие, беседа, игра		Плавание 25м ногами кролем на спине в полной координации
9.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	рассказ, занятие		
10.	Старт из воды	рассказ, занятие, беседа	Иллюстрации	Дискуссия
11.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	рассказ, занятие		
12.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	рассказ, занятие		
13.	Скоростной поворот на спине «сальто»	рассказ, занятие, беседа	Видеофильм	Опрос, визуальный контроль
14.	Техника работы ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра		25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду
15.	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра, эстафета		50м плавать ногами кролем в согласовании с дыханием
16.	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, соревнование		Визуальный контроль

17.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, игра		25м ногами кролем на груди с попеременной работой рук
18.	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	рассказ, занятие,		
19.	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	рассказ, занятие, беседа, соревнование	Видеофильм	Визуальный контроль
20.	Техника плавания кролем на груди в полной координации	рассказ, занятие,		
21.	Техника плавания кролем на груди в полной координации	рассказ, занятие, беседа		Визуальный контроль
22.	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	рассказ, занятие, беседа, соревнование		Визуальный контроль
23.	Старт с тумбочки	занятие, беседа, игра, эстафета		Визуальный контроль
24.	Старт с тумбочки	занятие, беседа, игра		
25.	Техника плавания ногами дельфином	рассказ, занятие, беседа, соревнование		25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду
26.	Техника плавания руками дельфином	рассказ, занятие, беседа, игра		Визуальный контроль
27.	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	рассказ, занятие, игра		Визуальный контроль
28.	Техника плавания дельфином в полной координации	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс	Видеофильм	Визуальный контроль 25м дельфином в полной координации
29.	Техника плавания ногами брассом	рассказ, занятие, беседа		Визуальный контроль
30.	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	рассказ, занятие, беседа, игра,		Визуальный контроль
31.	Дыхание при плавании брассом	рассказ, занятие, беседа, игра		Визуальный контроль
32.	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	занятие, беседа, игра		
33.	Ноги и руки брассом	рассказ, занятие, беседа, игра		Визуальный контроль

34.	Техника плавания брассом в полной координации	рассказ, занятие, беседа, игра		25м брассом в полной координации
35.	Старт с тумбочки с выходом брассом	рассказ, занятие, беседа, мастер-класс, соревнование		50м брассом в полной координации со старта и с поворотом
36.	Заключительное занятие	рассказ, занятие, беседа, эстафета	<i>инструкции ИОТ, памятки.</i>	Опрос, беседа, эстафета

## Литература для педагогов и учащихся, родителей

1. Викулов А.Д. Плавание - М.: Издательство Владос-пресс, 2003
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов,- М.: Физкультура и спорт. 2006
3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой,- М.: Физкультура и спорт. 2000
4. Булгакова Н.Ж. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
5. Вржесневский И.В. Плавание - М.: Физкультура и спорт. 2009
6. Ганчар И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры,- М.: Спорт Академ Пресс.2002
7. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: Физкультура и спорт. 1984
8. Дрюэт Д. Плавание-перевод английского издания «8\upshshp§».-М.: 000 «Издательство АСТ», 2002
9. Козак О.Н. Волшебная книга игр для детей и их родителей. -Ростов на Дону: «Феникс», СПб: «Союз», 2004
10. Козлов А.В. Спортивные способы плавания : учебно-методическое пособие. - СПб : издательство СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2005
11. Козлов А.В. Многолетняя подготовка юных пловцов: учебно- методическое пособие,- СПб: издательство СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005
12. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт,- Ростов на Дону: Феникс, 2001
13. Люсерио Б. Плавание : 100 лучших упражнений (пер. с англ. Т. Платоновой) -М.: Эксмо, 2010
14. Лях В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы - М.: Просвещение, 2007
15. Лях В.И., Кофман Л.Б., Мейксон Г.Б. Развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов с уроками по плаванию. - Волгоград: «Учитель»,2008
16. Макаренко Л.П. Плавание.- М.: Физкультура и спорт. 2002
17. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию - М.: ФИС, 2005
18. Мартынова Л.В., Попкова Т.Н. Игры и развлечения на воде. - М.: Педагогическое Общество России, 2006
19. Никулин А.В., Никулина Е.Г. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (плавание). - Пятигорск.2001
20. Петряева А.В. Плавание - исследования, тренировка, гидрореабилитация.- СПб: «Плавин», 2005
21. Платонов В. Н. Плавание-Киев: «Олимпийская литература», 2000
22. Протченко Т. А., Семёнов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003
23. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений - М.: Физкультура и спорт, 2000

### Литература для детей

1. Белиц-Гейман С.В. Мы учимся плавать -М.: Просвещение,2007
2. Литвинов А.А. Азбука плавания - СПб: «Фолиант», 2000
3. Лях В.И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы- М.: Просвещение,2007
4. Фарафонов М.С. Плавание на спине - М.: Физкультура и спорт,2004

### Интернет-ресурсы

[www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) - Каталог образовательных Интернет-ресурсов  
[www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал "Российское образование"  
[www.school.edu.ru/default.asp](http://www.school.edu.ru/default.asp) - Российский общеобразовательный портал  
[school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
[katalog.iot.ru](http://katalog.iot.ru) - Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы  
[www.openet.edu.ru](http://www.openet.edu.ru) - Российский портал открытого образования  
[litpsy.ru](http://litpsy.ru) - Сайт Библиотеки психологической литературы  
[www.runivers.ru/lib/detail.php?ID=479333](http://www.runivers.ru/lib/detail.php?ID=479333) - Все выпуски журнала "Вопросы философии и психологии"  
[www.newseducation.ru](http://www.newseducation.ru) - Сайт для школьников и их родителей «Большая перемена»

**Комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.**

**Комплекс №1**

1. Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. «Стрела» фиксировать у стены 4 сек., повторить 5-6 раз.

И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки «внутрь». Движение ногами кролем.

И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

**Комплекс №2**

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на спине.

И.п. - стоя, ноги врозь, руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Бег на месте с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание.

**Комплекс №3**

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, легкий бег и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

### **Игры и развлечения на воде.**

Эстафетное плавание «гонка шаров».

Каждая команда получает надувной шар, по команде участники плывут за шарами, дует на них. В заплыве важно не только подгонять шар, но и вести его по прямой линии к финишу. Передать мяч следующему участнику. Чья команда быстрее проплывёт все этапы – является победителем.

«Пятнашки с поплавком».

Выбирается водящий («пятнашка»). Дети передвигаются по бассейну в разных направлениях. По сигналу «пятнашка» старается догнать и дотронуться до кого-нибудь из играющих. Спасаясь от него, дети должны принять положение «поплавок». Если водящий дотронется до играющего раньше, чем он принял положение «поплавок», тот считается пойманным.

«Водолаз».

Любителям понырять. На дно бассейна бросают различные тонущие предметы (игрушки, цветные пластмассовые тарелочки), которые хорошо видны в воде. По сигналу участники игры ныряют и стараются собрать как можно больше предметов. Игрок, собравший наибольшее количество тонущих предметов, считается победителем.

## Описание упражнений по темам

### Освоение дыхания в воде.

1. «Умывание». Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох.
2. И.п.- стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
3. И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
4. И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
5. Игры и игровые упражнения: «У кого вода закипит сильнее», «Поезд идет в тоннель», «Насос».

### Скольжения.

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально «проскальзывать» вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

1. «Буксир». Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение «Стрела». Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.
  - гребки руками с дыханием;
  - движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием;
  - плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.
2. Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
3. Скольжение «Стрель» без предметов.
4. Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.
5. Скольжение на спине с доской.
6. Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.
7. Скольжение на груди с элементарными гребками руками.
8. Скольжение на спине с элементарными гребками руками.
9. Игры «Буксир», «Скользящие стрелы», «Кто лучше», «Кто дальше», «Кто быстрее».

### Кроль на спине. Упражнения на суше.

1. И.п. - лежа на гимнастической скамейке, принять положение «Стрела».
2. Лежа на спине на гимнастической скамейке, ноги свободно свисают, движения ногами кролем.
3. Выполнять движения руками «мельница» назад.
4. Разучить гребки руками по очереди, стоя в одном шаге от стены.
5. Лежа на гимнастической скамейке, движения ногами кролем в сочетании поочередными гребками рук.
6. Стоя в одном шаге от стены, гребковые движения руками «Мельница» назад в согласовании с движением ног.
7. Лежа на гимнастической скамейке. Одну руку вытянуть вперед, другая прижата к бедру. Движение ногами кролем в согласовании с гребковыми движениями рук «Мельница». Вначале выполнить упражнение на сцепление, затем движения ногами, руками и дыханием в полной координации.

### Упражнения на воде.

1. Скольжение на спине с различным и.п. рук.
2. Скольжение на спине с элементарными гребками рук.
3. Сидя на бортике бассейна, опустить прямые ноги в воду, носки оттянуть и слегка повернуть внутрь. Движение ногами кролем.
4. Плавание с доской на спине - ноги кролем.
5. Плавание на спине - ноги кролем, с различным и.п. рук.
6. Плавание на спине - ноги кролем, поочередные гребки руками.
7. Плавание на спине - при помощи движений ногами кролем и гребковыми движениями руками «Мельница» на сцепление.

8. Плавание на спине с полной координацией движений, постепенно увеличивая дистанцию.

## ***Кроль на груди.***

### **Техника плавания**

#### **Упражнения на суше.**

1. И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
  2. Имитация положения пловца на воде («Стрела»). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем «Стрела» в положении лежа.
  3. И.п. - лежа на груди на гимнастической скамейке в положении «Стрела», ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
  4. И.п. - то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поротом головы.
  5. То же, но в сочетании с движениями ногами.
  6. Разучить элементарные гребки руками.
  7. Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.
  8. И.п.- лежа на гимнастической скамейке на груди в положении «Стрела». Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой(левой) в сочетании с дыханием.
- И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

#### **Упражнения на воде.**

1. Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
2. Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.
3. Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.
4. Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями «вдох и выдох» в воду с поворотом головы.
5. Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение - без доски.
6. Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.
7. Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.
8. Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.
9. Гребок правой (левой) рукой - вдох. В начале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.
10. Плавание при помощи ног кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).
11. Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
12. Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

## ***Дельфин.***

#### **Упражнения на суше.**

- 1.И.П.- стоя в упоре на коленях, выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой («злая кошка»).
- 2.И.П.- лежа в упоре сзади, упругие движения тазом вверх-вниз.
- 3.И.п.- стоя на одной ноге к стенке опираясь на руку, другая сверху, волнообразные движения туловищем и свободной ногой, как при плавании дельфином.
- 4.Волнообразные движения туловищем, руки у бедра.

#### **Упражнения на воде.**

- 1.В скольжении на груди, руки у бедер, волнообразные движения ногами и туловищем.

2. То же, но скольжение на спине.
3. Плавание с помощью работы ног дельфином, руки вытянуты вперед.
4. Предыдущее упражнение, но с доской в руках.
5. Нырание с помощью движений ногами дельфином, на отрезках не более 5м.

#### **Разучивание движений руками и дыхания (на суше).**

1. И.П.- стоя в наклоне, руки вперед на ширине плеч, ладони вниз, голова слегка приподнята, смотреть на кисти рук. Круговые движения руками вперед. 2. Предыдущее упражнение, но лицо опущено вниз. При разучивании разрешается немного задерживать руки у бедер к моменту вдоха. Вначале вдох можно выполнить через 3-4 цикла, а затем на каждый цикл движений руками.

#### **Упражнения в воде.**

1. Стоя в воде в наклоне, круговые движения руками вперед, лицо опущено вниз.
2. Плавание с помощью движений руками дельфин, с поплавком между ног и с задержкой дыхания.
3. Предыдущее упражнение, но в согласии с дыханием (вдох через 2-3 цикла движений руками, затем на каждый цикл).
4. Плавание руками дельфином, но без поплавка.
5. Плавание дельфином на задержке дыхания, с помощью движений рук и легких поддерживающих движений ног.
6. Плавание двухударным дельфином на задержке дыхания.
7. Предыдущее упражнение, но с дыханием через два, три цикла движений рук, затем на каждый цикл движений.

### ***Брасс.***

#### **Упражнения на суше.**

1. И.П.- стоя боком к стенке и опираясь на нее рукой (другая на поясе), ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны «до отказа». Приседания, разводя колени в стороны, и не отрывая пяток от пола.
2. Предыдущее упражнение, но вместо приседаний выполнять выпрыгивания вверх из полуприседа.
3. И.п. - стоя на краю скамейки с опорой руками сзади, движения ногами как при плавании брассом, медленно подтянуть ноги, сгибая их разводите колени в стороны, волоча пятки по полу, развернуть носки в стороны, описывая стопами полукруг, соединить ноги и вытянуть их.
4. И.п.-лежа на груди на скамейке. Движения ногами, как при плавании брассом с помощью преподавателя. Подтягивание ног ученик выполняет самостоятельно, в момент разведения носков в стороны преподаватель берет руками стопы и помогает принять нужное и.п. перед отталкиванием, затем не выпуская ног помогает ему правильно воспроизвести гребковое движение и соединить ноги вместе. Следить за плавным сгибанием ног, быстрым разворотом стоп носками в стороны, энергичным разгибанием и сведением ног.
5. И.п.-стоя в наклоне, руки вперед ладонями вниз, смотреть на кисти. Развести руки в стороны-вниз, чуть больше ширины плеч, согнуть руки в локтевых суставах, направляя локти вниз-внутри под подбородок, и соединяя кисти вновь вместе, выпрямить руки вперед в и.п. и выдержать в этом положении небольшую паузу.
6. Предыдущее упражнение, но растягивая резиновый амортизатор.
7. Упражнения 1,2, но в сочетании с дыханием, во время захвата(вторая половина гребка) вдох, во время выведения рук вперед-выдох.

#### **Упражнения в воде.**

1. И.п.-стоя на глубине по пояс. Упражнения 1,2, которые выполняются на суше.
2. Передвижение по дну бассейна прыжками, пятки вместе, носки развернуты в стороны «пингвины».
3. И.п.-лежа на груди (на спине) с опорой рук о бортик. Движения ногами брассом. Следить за ровным положением тела (таз у поверхности воды, четким разведением стоп носками в стороны, разведением колен в стороны, немного шире таза, энергичным отталкиванием стопами по дугам назад, паузой после отталкивания ногами).
4. В скольжении на груди, руки впереди - движение ногами брасс, выполнять 2,3 цикла движений.
5. Предыдущее упражнение, в скольжении на спине, руки у бедер.

6. Плавание ноги брасс, руки впереди, с плавательной доской в руках и без нее.
7. Плавание брассом с раздельным согласованием движений руками и ногами.
8. Плавание брассом в полной координации (от последовательного согласования движений руками и ногами, к частично слитому их согласованию).

### **Дистанционное плавание.**

Дистанционное плавание на 100м и 200м – это проплывание дистанции без остановок, что способствует повышению эффективности работы сердечно-сосудистой системы. Сердце становится способным перекачивать больший объем крови и доставлять к мышцам больше кислорода и гликогена, своевременно удалять накопившиеся в мышцах продукты распада энергетических веществ. В итоге повышается выносливость пловца.

Повторное проплывание отрезков 10м-25м (4-8раз)

Повторное проплывание отрезков 50м (4-8раз)

Повторное проплывание отрезков 100м (2-4раза)

Повторное проплывание отрезков разной длины, разного количества, с различными паузами отдыха повышает способность пловца поддерживать довольно высокую скорость плавания в течении «среднего» отрезка времени. Тренирующее воздействие на организм спортсмена оказывает серия повторяющихся «порций» работы максимальной интенсивности, отделённых друг от друга достаточно продолжительными паузами отдыха. Используемые паузы отдыха должны обеспечить относительно полное восстановление организма к началу выполнения очередной «порции» работы.

### ***Техника стартов и поворотов.***

#### *Кроль на груди. Старт.*

В детских бассейнах изучается простейший старт. Из положения основная стойка, большими пальцами ног зацепиться за край бортика бассейна, руки вверх, «зажать» голову. Приседая наклониться вперед-вниз, грудью лечь на колени и потеряв равновесие, выполнить спад вперед, вход в воду с прямыми руками и следующими скольжением вперед в положении «стрела».

#### *Поворот.*

С детьми группы начальной подготовки разучивается простейший поворот «маятник». Подплывая к бортику бассейна, коснуться его рукой, в момент касания повернуться на бок в сторону этой руки, затем опираясь рукой о бортик, приподнять голову и плечевой пояс над водой, подтянуть согнутые ноги к животу и поставить их под водой на стенку. Сделать вдох, оттолкнуться рукой от бортика, перевалиться на другой бок, пронести руку по воздуху вперед, опустить её в воду и вытянуть вперед одновременно с другой рукой. Голова и плечи в это время полностью погружаются в воду. Оттолкнуться ногами от стены бассейна, вытянуться и после непродолжительного скольжения под водой в положении «стрела», начинать плыть кролем на груди.

#### *Кроль на спине. Старт.*

При плавании на спине старт выполняется из воды. По команде «занять места» пловцы прыгают в воду по своим дорожкам, поворачиваются лицом к стартовым тумбочкам и по команде «на старт!» пловцы руками берутся за ручку тумбочки, согнутыми ногами упираются в стенку бассейна. По команде «марш!» выполняют мах руками через стороны вверх и назад, одновременно отталкиваясь ногами от стенки и прогибаясь. После отталкивания вытягивают прямые руки за голову, входят в воду. После скольжения ногами под водой, подключаются руки и плывут на спине в полной координации.

#### *Поворот.*

С детьми групп начальной подготовки разучивают наиболее простой поворот-«плоский». Подплывая к стенке бассейна на спине, повернуться на грудь, лицом к стенке, взяться руками за бортик, приподнять голову и плечи, согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди и поставить на стенку-сделать вдох. Затем выполнить мах руками назад, оттолкнуться ногами от стенки, проскользить в положении «стрела» на спине 3-4м, начать движения ногами и руками.

### ***Учебные прыжки и соскоки в воду.***

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость. Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

1. Из и.п. - сидя на бортике бассейна, опираясь на руку, спрыгнуть в воду ногами вниз с поворотом на 90 градусов в сторону опорной руки, коснувшись дна ногами, присесть с головой под воду.
2. Этот же прыжок, но из и.п. упор присев.

3. Из упора присев махом рук вперед соскок в воду ногами вниз с последующим приседанием с головой под воду.
4. И.п. - основная стойка, приседая отвести руки вниз-назад, махом рук вперед- прыжок в воду ногами вниз с последующим погружением с головой под воду.
5. И.п. - основная стойка. Шагом вперед, прыжок в воду ногами вниз «солдатиком»
6. И.п. - сидя на бортике руки вытянуты вверх и зажать голову. Наклоняясь вперед, выполнить спад-вход в воду руками.
7. И.п. - упор присев на бортике бассейна. Спад вперед с последующим скольжением в положении «Стрела».
8. И.п. - основная стойка, руки вытянуты вверх, за голову. Приседая и наклоняясь вперед, выполнить спад и скольжение на груди в положении «Стрела».
9. Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

## Специальные упражнения для освоения техники плавания. ОРУ, СФП и ОФП на суше.

### Общая часть

1. И. п. — основная стойка. Подняться на носки, руки через стороны вверх, прогнуться, вдох, вернуться в и. п., выдох (5-8 раз).
2. И. п. — ноги на ширине плеч. Круги прямыми руками вперед и назад (10-15 раз в каждую сторону).
3. И. п. — основная стойка. Подскоки (1-2 мин).
4. И. п. — ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, к правой ноге и к левой (10 раз). При выпрямлении прогибаться, руки расслаблены.
5. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук (две серии по 8-10 раз).
6. И. п. — лежа на спине, руки на затылке. Сесть, наклониться вперед (2 серии по 8-10 раз).
7. И. п. — упор присев. Прыжок вверх, руки выпрямить и соединить над головой (5-6 раз).

### Специальная часть

1. И. п. — руки на поясе. Повороты туловища направо и налево (10-15 раз).
  2. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в быстром темпе (2 серии по 5-8 раз).
  3. И. п. — упор сидя, ноги приподняты. Движения ногами вверх-вниз (2 серии по 8-10 раз).
  4. И. п. — лежа на животе, руки на затылке. 30 Прогнуться, возвратиться в и. п. (8-10 раз).
  5. И. п. — стоя в наклоне вперед, правая рука впереди, левая на колене. Имитационные движения руки как при плавании кролем (10-15 раз каждой рукой).
  6. И. п. — о. с. Махи прямой ногой вперед-назад. 10-15 раз каждой ногой.
- 
1. И. п. — сидя на скамейке с упором руками сзади. Сгибая руки, сесть на пол; разгибая руки, возвратиться в и. п. (2 серии по 10 раз).
  2. И. п. — стоя, держа впереди в руках палку или полотенце за концы. «Выкрут» руками назад-вперед (10-15 раз).
  3. И. п. стоя, руки за головой. Завязать полотенце за головой в узел и развязать его (3-5 раз).
  4. Предыдущее упражнение, но руки за спиной.
  5. Упражнение 3, но одна рука за спиной, другая согнута над плечом.
  6. И. п. — стоя, правая рука вверх, левая внизу. Круги прямыми руками вперед, назад и противоходом — вверх ладонь разворачивается в сторону (8-10 раз каждым способом).
  7. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты плеч направо и налево (10-15 раз).
- 
1. И. п. — выпад вперед. Двойные пружинистые приседания (по 8-10 раз на каждую ногу).
  2. И. п. — основная стойка. Махи прямой ногой вперед-назад и вправо-влево (8-10 раз каждой ногой).
  3. И. п. — стоя на коленях, расставленных на ширину плеч, стопы развернуты, руки на поясе. Сесть на пятки, прогнуться, возвратиться в и. п. (6-8 раз).
  4. И. п. — ноги на ширине плеч, стопы развернуты. Присесть, соединив колени вместе, быстро вернуться в и. п. (2 серии по 10-15 раз).
  5. И. п. — стоя, руки на поясе. Поочередное поднятие колена вперед - в сторону до отказа (10-15 раз каждой ногой).
  6. И. п. — стоя, руки на поясе, круги поочередно каждой ногой (10-15 раз 31 каждой ногой). При выполнении серий упражнений после каждой из них отдых стоя или в движении в сочетании с упражнениями для дыхания

Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное  
учреждение школа №320  
Приморского района Санкт-Петербурга

«Принято»  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа №320  
Протокол №  
от августа 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школа № 320  
\_\_\_\_\_ И. Б. Черноус  
Приказ №  
от августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Плавание»

Возраст обучающихся: 15-18 лет  
Срок реализации программы: – 1 год

Разработчики программы:  
Зарубин Артем Александрович –  
педагог дополнительного образования  
Становая Ирина Эльмировна-  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую систему, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность лёгких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается лёгочная вентиляция. Передвижения в воде создают хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождая обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижает массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определённое количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

### **Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «плавание» носит физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа является общекультурной.

**Актуальность** данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности.

Подростки, занимающиеся в секции плавания, могут повысить свой уровень умений и навыков, тем самым улучшить свои спортивные результаты и подготовиться к ГТО.

### **Адресат.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 15-18 лет, желающих улучшить свои навыки в плавании и не имеющих медицинских противопоказаний.

### **Цель и задачи**

Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение плаванию.

### **Задачи образовательной программы:**

*Обучающие:*

1. Обучение основам техники плавания способом кроль на груди.
2. Обучение основам техники плавания кроль на спине.
3. Обучение основам техники плавания способом брасс.
4. Обучение основам техники плавания способом баттерфляй.
5. Обучение технике выполнения стартов и поворотов.

*Развивающие:*

1. Способствовать постановке анаэробного дыхания.
2. Способствовать развитию аэробной выносливости.

3. Способствовать развитию быстроты реакции и скоростных качеств.
4. Способствовать развитию силовых и координационных возможностей.

*Воспитательные:*

1. Воспитание волевых и морально-этических качеств.
2. Воспитание самостоятельности, навыков самообслуживания и гигиены.
3. Воспитание чувства коллективизма и становление спортивного характера.

**Условия реализации.** 1 раз в неделю по 1 часу – 36 часов в год

**Количество детей в группе:** до 15 человек

**Форма организации деятельности:** групповая, индивидуально-групповая

**Формы проведения занятий:**

- занятие
- беседа
- соревнования
- эстафеты
- игры

**Материально техническое оснащение**

Занятия проводятся в бассейне 25 метров с использованием следующего оборудования и спортивного инвентаря:

- плавательные доски,
- колобашки,
- страховочный шест,
- тонущие предметы,
- плавательные лопатки различных размеров,
- секундомер.

**Язык проведения занятий:** русский

**Формой подведения итогов** реализации программы являются грамотное технически правильное выполнение движений в четырех способах плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин, выполнение стартов и поворотов, а так же выступления на проводимых соревнованиях и мероприятиях, открытые уроки для родителей.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	ТЕМА	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1. Начальное обучение</b>					
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос в свободной форме, постановка задач, техника безопасности на воде
<b>2. Кроль на спине</b>					
3	Техника плавания ногами кролем на спине	2		2	Визуальный контроль преподавателя, 50 м на спине на ногах
4	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук	3	0,5	2,5	Визуальный контроль преподавателя
5	Техника согласования работы рук, ног и	3	0,5	2,5	Визуальный контроль, 50 м на спине в полной

	дыхания при плавании кролем на спине				координации
6	Старт из воды, поворот на спине «маятник»	1		1	Визуальный контроль, 50 м на спине в полной координации с поворотом
<b>3. Кроль на груди</b>					
8	Техника работы ног при плавании кролем на груди	2	1	1	Визуальный контроль
9	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	1		1	50м ногами кролем в согласовании с дыханием
10	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	3		3	Визуальный контроль
11	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	5	1	4	50 м ногами кролем на груди с попеременной работой рук
12	Техника плавания кролем на груди в полной координации	4		4	Визуальный контроль, 50 м в полной координации на груди
13	Техника выполнения простого поворота при плавании кролем на груди	1			Визуальный контроль
14	Старт с тумбочки	1		1	Визуальный контроль
<b>4. Дельфин (баттерфляй)</b>					
16	Техника плавания ногами дельфином	1		1	Визуальный контроль
17	Техника плавания руками дельфином	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
18	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
19	Техника плавания дельфином в полной координации	1		1	Визуальный контроль, 25м дельфином в полной координации
<b>5. Брасс</b>					
20	Техника плавания ногами брассом	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
21	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	1	0,5	0,5	Визуальный контроль
22	Согласование ног, рук и дыхания в брассе	1		1	Визуальный контроль
24	Техника плавания брассом в полной координации	2		2	25 м брассом в полной координации
<b>ИТОГО</b>		36	6	30	

### Календарно-тематическое планирование уроков по программе Плавание 15-18 лет

№	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
---	------------	---------------	---------------

1.	Вводное занятие.		
2.	Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта		
3.	Упражнения на дыхание		
4.	Правильное положение тела пловца		
5.	Правильное положение тела пловца		
6.	Техника плавания ногами кролем на спине		
7.	Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук		
8.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине		
9.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине		
10.	Старт из воды		
11.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине		
12.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине		
13.	Скоростной поворот на спине «сальто»		
14.	Техника работы ног при плавании кролем на груди		
15.	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди		
16.	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди		
17.	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди		
18.	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)		
19.	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)		
20.	Техника плавания кролем на груди в полной координации		
21.	Техника плавания кролем на груди в полной координации		
22.	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди		
23.	Старт с тумбочки		
24.	Старт с тумбочки		
25.	Техника плавания ногами дельфином		
26.	Техника плавания руками дельфином		
27.	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином		
28.	Техника плавания дельфином в полной координации		
29.	Техника плавания ногами брассом		
30.	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом		
31.	Дыхание при плавании брассом		
32.	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом		

33.	Ноги и руки брассом		
34.	Техника плавания брассом в полной координации		
35.	Старт с тумбочки с выходом брассом		
36.	Заключительное занятие. Ответы на вопросы и задание на лето		



Программа для отделения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности секции «Плавание» разработана на основании следующих **нормативных документов**:

#### Федеральный уровень

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015)
4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями от [03.02.2012](#), [от 13.04.2014](#), [от 02.01.2016](#), [от 10.06.2019](#)).
5. [Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции \(COVID-19\), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16](#)

#### Региональный уровень

1. Распоряжение Комитета по образованию от 21.04.2020 № 1011-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год».
2. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга» от 21.05.2015 г № 03-20-2057/15-0-0.
3. Инструктивно-методическое письмо «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020/2021 учебный год» от 23.04.2020 г. № 03-28-3775/20-0-0.
4. [Письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке к началу нового 2020-2021 годов»](#)

#### Локальный уровень

1. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (новая редакция) принята Педагогическим советом (протокол от 17.05.2018 г. № 6), утверждена приказом директора ОУ № 70-Д от 17.05.2018 (с внесенными изменениями, утвержденными приказом директора ОУ № 127-Д от 15.05.2020).
2. Устав ГБОУ школа № 320 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 4756-р от 24.10.2014).
3. [Положение о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий](#) (Приказ от 20.03.2020 г. № 112/1-Д, протокол от 20.03.2020 г. № 6).

Организация учебно-тренировочного процесса в отделении дополнительного образования в секции «Плавание» будет осуществляться в соответствии с требованиями Роспотребнадзора на 2023-2024 учебный год, а именно:

1. Посещение секционного занятия группой детей (12-15) человек будет проходить на территории бассейна общеобразовательного учреждения (ГБОУ школа № 320 Приморского района), количество квадратных метров зеркала воды на человека соответствует нормам СанПиНа (5 кв.м.) и позволяет проводить занятие, соблюдая социальную дистанцию.
2. Проветривание осуществляется после каждой группы занимающихся и частично во время самого тренировочного процесса.
3. Занятия так же могут проводиться и на территории спортивной площадки школы, для проведения общей физической подготовки, если позволяют погодные условия и материально-техническое оснащение спортивного ядра образовательного учреждения.
4. Посещение занятия разрешается только после проведения термометрии при входе в учебное учреждение на первом этаже, проводимое тренером, ведущим секцию.

5. Все участники секционного занятия должны иметь средства индивидуальной защиты (маски), использование СИЗов происходит по желанию.
6. Раздевалки разделены по группам, в каждой используется устройство очищения и ионизации воздуха (облучатель-рециркулятор), который работает в течении всего времени тренировочного процесса.
7. Занятия, проводимые с элементами дистанционного обучения, во время обострения эпидемиологической ситуации в связи с распространением вируса, подразумевают работу с учащимися, используя платформы Сферум, RUTUBE, Это позволяет проводить занятие как в режиме онлайн, так и осуществляя взаимодействие с детьми заочно, используя систему самоконтроля (дневники самонаблюдения с подписью родителей о выполнении того или иного задания, видеозаписи выполненного практического действия или письменной работы – эссе о просмотре того или иного видеоматериала).
8. Для проведение теоретических занятий возможно и в актовом зале, для просмотра видеоматериалов, кинолент о избранном виде спорта, технических элементов и записей спортивных игр, рассадка производится в соответствии с соблюдением норм и правил СанПиНа, соблюдая социальную дистанцию в 1,5метра.
9. Программа скорректирована для работы на 2023-2024 учебный год.