

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.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
спортивно-оздоровительной направленности  
«Спортивное плавание»

2 год обучения  
Возраст обучающихся 8 - 14 лет  
Срок реализации 3 года

Зарубин Артем Александрович  
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 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.

В программе учтены рекомендации Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга по корректировке рабочих программ по учебным предметам на 2023-2024 учебный год, что дает возможность использовать данную рабочую программу при дистанционном обучении. Для дистанционного обучения используется программа «Сферум» и видео материалы YouTube.com

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

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

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

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для обучающихся 8-14 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

### **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 детей и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Педагогическая целесообразность данной программы сделана на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально. Развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Освоив базовый курс, ребёнок может и в дальнейшем посещать тренировочные занятия, повышая свой уровень квалификации и улучшая свои спортивные результаты.

**Отличительная особенность данной программы** состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в направлении укрепления здоровья.

Также в программе используется спиралеобразное изложение материала. Удаётся сочетать последовательность и цикличность его изучения.

**Новизна** программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся. В этой программе рассматривается начальное обучение. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

### **1.3. Цель образовательной программы**

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

### **1.4. Условия реализации ДООП**

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивное плавание» рассчитана на 3 года обучения и предназначена для обучающихся 8-14 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний.

Формирование групп 2-го и 3 года обучения происходит по итогам отбора предыдущего года. Возможно зачисление обучающихся сразу на второй год обучения при наличии свободных мест в группе, и при условии сдачи необходимых нормативов.

#### **Режим занятий:**

*2-ой год обучения:* 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год

#### **Количество детей в группе:**

*2-ой год обучения* – 12 человек

#### **Язык обучения:**

Государственный язык РФ-русский

### **1.5. Задачи 2-го года обучения:**

#### *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 правильной осанки.
- 2.Воспитывать волевые и морально-этические качества.
- 3.Воспитывать самостоятельность, навыки самообслуживания и гигиены.
- 4.Воспитывать чувство коллективизма и становление спортивного характера.

### **1.5. Планируемые результаты**

**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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- 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;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

**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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- проплывать всеми спортивными способами плавания;
- выполнять старты и повороты всеми спортивными способами плавания;
- проплывать дистанции 100м комплексным плаванием, по 50м каждым способом, выполняя нормативы, соответствующие возрастным группам.

**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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- 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. Отбор лучших детей для участия в выездных соревнованиях по плаванию. Оценивается динамика личных достижений при проведении контрольных стартов и соревнований.

- текущий контроль умений и навыков в тренировочном процессе (индивидуального I группового);
- промежуточные контрольные соревнования по плаванию;
- итоговые контрольные соревнования.

*Календарно-тематический план*  
*Группа №1*  
*2-ый год обучения*  
*«Спортивное плавание», 2023-2024 учебный год*

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
<b>Раздел программы: Начальное обучение</b>						
1	Вводное занятие	Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Плавание как вид спорта. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия. Гигиена пловца.	Знать правила поведения в бассейне. Требования охраны труда. Основы гигиены.	<i>Опрос в свободной форме</i>		
2	Плавание – важное средство закаливания. Плавание как вид спорта	Рассказ о способах плавания. Видеофильм «Стили плавания». Опрос по правилам поведения в бассейне.	Иметь представление о 4-х стилях плавания	<i>Дискуссия, беседа</i>		
3	Упражнения на дыхание.	Задержка дыхания. Выдохи в воду.	Уметь выполнять упражнения.	<i>Визуальный контроль преподавателя</i>		
4	Правильное положение тела пловца	Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. «Поплавок». «Стрелочка». Скольжение на груди и на спине.	Уметь правильно лежать и скользить на груди и на спине.	<i>Визуальный контроль преподавателя</i>		
<b>Раздел программы: Кроль на спине</b>						
5-6	Техника плавания ногами кролем на спине	Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.	<b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди и на спине.	<i>Опрос, визуальный контроль</i>		
7-9	Техника плавания ногами кролем на спине с работой одной рукой	Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Теория: Техника плавания на спине.	<b>Уметь</b> плавать ногами кролем на спине с поочерёдной и попеременной работой одной рукой.	<i>Плавание 25м ногами кролем на спине руки «стрелочка»</i>		
10-20	Координация движений рук и ног при плавании	Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов. Плавание на спине в полной координации.	<b>Уметь</b> плавать на спине в полной координации.	<i>Плавание 25м ногами кролем на спине в полной</i>		

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
	кролем на спине	Выдохи в воду. Старт на спине.		<i>координации</i>		
21-22	Старт из воды	Просмотр видеофильма. Старт на спине. Плавание упражнений на спине. Выдохи в воду.	<b>Уметь</b> делать старт из воды.	<i>Дискуссия</i>		
23-25	Поворот на спине «сальто». (скоростной )	Просмотр видеофильма. Подготовительное упражнение- кувырок вперёд. Поворот на спине сальто. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.	<b>Знать</b> технику скоростного поворота на спине. <b>Уметь</b> выполнять подготовительное упражнение. <b>Уметь</b> делать поворот на спине кувырком вперёд.	<i>Опрос, визуальный контроль</i>		
<b>Раздел программы: Кроль на груди</b>						
26-27	Техника работы ног при плавании кролем на груди	Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду.	<b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди с доской и без доски с выдохами в воду.	25 метров ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду.		
28-30	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди	Плавание ногами кролем на груди без доски руки сзади и впереди. Плавание ногами кролем на боку. Теория: Техника плавания кролем.	<b>Уметь</b> плавать ногами кролем на боку.	Техника плавания ногами кролем на боку.		
31-36	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди	Плавание ногами кролем «вент» (повороты с груди на спину). Имитационные упражнения на суше – работа одной рукой кролем на груди с разными исходными положениями рук Плавание с доской ногами кролем на груди с поочерёдной и попеременной работой одной рукой с доской и без доски. Выдохи в воду.	<b>Уметь</b> выполнять имитационные упражнения. <b>Уметь</b> поворачиваться на бок при работе одной рукой кролем на груди. <b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди с попеременной и поочерёдной работой одной рукой с доской и без	Техника плавания ногами кролем на груди с работой одной рукой		

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
			доски.			
37-46	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	Плавание ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой без доски. Поочерёдная работа одной рукой ногами кролем на груди (на сцепление). Выдохи в воду.	<b>Уметь</b> плавать ногами кролем на груди с поочерёдной работой рук.	25 м ногами кролем на груди с поочерёдной работой одной рукой		
47-51	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)	Просмотр видеофильма.	<b>Знать</b> технику плавания вольным стилем.	Дискуссия		
52-63	Техника плавания кролем на груди в полной координации	Плавание кролем в полной координации движений рук, ног и дыхания с вдохом на каждый второй и каждый третий гребок. Упражнения на дыхание.	<b>Уметь</b> плавать кролем в полной координации.	Техника плавания кролем на груди.		
64-66	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди	Просмотр видеофильма. Подготовительное упражнение – кувырок вперёд в воде. Плавание ногами дельфином на груди руки в «стрелочке». Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле. Плавание кролем на груди в полной координации с поворотом сальто. Упражнения на дыхание.	<b>Знать</b> технику скоростного поворота в кроле. <b>Уметь</b> выполнять поворот сальто в кроле на груди. <b>Уметь</b> выполнять выход под водой после поворота.	Дискуссия		
67-69	Старт с тумбочки	Спады и прыжки в воду с бортика и тумбочки. Просмотр видеофильма. Плавание кролем на груди со старта с поворотами сальто. Выдохи в воду.	<b>Уметь</b> делать спады и прыжки в воду с тумбочки <b>Знать</b> технику старта с тумбочки. <b>Уметь</b> плавать кролем со старта с поворотами сальто	50 м со старта кролем на груди с поворотом сальто		
<b>Раздел программы: Дельфин (баттерфляй)</b>						
70-71	Техника плавания ногами дельфином	Плавание ногами дельфином с доской и без доски руки внизу иверху с выдохами в воду.	<b>Уметь</b> плавать ногами дельфином на груди и на спине.	25м ногами кролем на груди с доской с		



№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
		Плавание ногами дельфином на спине с разными положениями рук. Теория: Техника плавания дельфином.		<i>выдохами в воду</i>		
72-73	Техника плавания руками дельфином	Плавание руками дельфином в сочетании с дыханием.	<b>Уметь</b> плавать руками дельфином	<i>Визуальный контроль</i>		
74-77	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином	Просмотр видеофильма.	<b>Знать</b> технику плавания дельфином.	<i>Визуальный контроль</i>		
78-87	Техника плавания дельфином в полной координации	Плавание упражнения дельфином. Плавание дельфином в полной координации. Упражнения на дыхание.	<b>Уметь</b> плавать дельфином в полной координации	<i>Визуальный контроль 25м дельфином в полной координации</i>		
<b>Раздел программы: Брасс</b>						
88-89	Техника плавания ногами брассом	Плавание ногами брассом на груди с доской и без доски; руки внизу и впереди; с поднятой головой и выдохами в воду; Плавание ногами брассом на спине руки внизу и вверху.	<b>Уметь</b> выполнять имитационные упражнения, держась руками за бортик. <b>Уметь</b> плавать ногами брассом на груди и на спине.	<i>Визуальный контроль</i>		
90-92	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом	Имитация работы руками брассом стоя на дне бассейна. Плавание руками брассом на задержке дыхания и в сочетании с дыханием; руками брассом ногами кролем или дельфином.	<b>Уметь</b> плавать руками брассом.	Техника стиля плавания брассом – опрос по теории		
93-94	Дыхание при плавании брассом	Плавание ногами брассом в сочетании с дыханием. Упражнения на дыхание.	<b>Уметь</b> плавать ногами брассом в сочетании с дыханием.	<i>Визуальный контроль</i>		
95-97	Ноги и руки брассом	Поочередная работа руками и ногами брассом. Брасс на спине. Выдохи в воду.	<b>Уметь</b> плавать брассом на спине	<i>Визуальный контроль</i>		

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Требование к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
					план	факт
98-105	Техника плавания брассом в полной координации	Плавание брассом в полной координации на скольжение; с поднятой головой. Брасс на спине. Упражнения на дыхание. Просмотр видеофильма.	<b>Знать</b> технику плавания брассом. <b>Уметь</b> плавать брассом в полной координации <b>Уметь</b> скользить в брассе.	25 м брассом в полной координации		
106	Старт с тумбочки с выходом брассом	Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнения брассом.	<b>Уметь</b> делать старт и выход из воды брассом <b>Уметь</b> делать старт и выход из воды брассом	50 м брассом в полной координации со старта и поворотом		
107-108	Заключительное занятие	Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнения брассом. Комплексное плавание. Эстафета		Опрос, беседа, эстафета		

№ п/п	Тема урока
1	Вводное занятие
2	Плавание – важное средство закаливания. Плавание как вид спорта
3	Упражнения на дыхание.
4	Правильное положение тела пловца
5-6	Техника плавания ногами кролем на спине
7-9	Техника плавания ногами кролем на спине с работой одной рукой
10-20	Координация движений рук и ног при плавании кролем на спине
21-22	Старт из воды
23-25	Поворот на спине «сальто» (скоростной)
26-27	Техника работы ног при плавании кролем на груди
28-30	Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди
31-36	Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди
37-46	Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди
47-51	Техника плавания кролем на груди (вольный стиль)
52-63	Техника плавания кролем на груди в полной координации
64-66	Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди
67-69	Старт с тумбочки
70-71	Техника плавания ногами дельфином
72-73	Техника плавания руками дельфином
74-77	Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином
78-87	Техника плавания дельфином в полной координации
88-89	Техника плавания ногами брассом
90-92	Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом
93-94	Дыхание при плавании брассом
95-97	Ноги и руки брассом
98-105	Техника плавания брассом в полной координации
106	Старт с тумбочки с выходом брассом
107-108	Заключительное занятие

## Содержание программы 2-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие (1 час).

**Теория:** Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия.

Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электро-фенами для сушки волос.

Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Комплекс физических упражнений на воде. Свободное плавание.

ТЕМА 2. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта (1 час).

**Теория:** Рассказ о способах плавания. Видеофильм «Стили плавания». Плавание как вид спорта. Гигиена, закаливание. Опрос по правилам поведения в бассейне. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Комплекс физических упражнений на воде.

ТЕМА 3. Упражнения на дыхание (1 час).

**Теория:** Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Дыхание. Координация. Техника и терминология плавания.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Задержка дыхания. Выдохи в воду.

ТЕМА 4. Правильное положение тела пловца (1 час).

**Теория:** Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. Влияние физических упражнений на организм человека.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. «Поплавок». «Стрелочка». Скольжение на груди и на спине.

ТЕМА 5. Техника плавания ногами кролем на спине (1 час).

**Теория:** Техника плавания ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине с различными исходными положениями рук. Комплекс упражнений на воде.

ТЕМА 6. Техника плавания ногами кролем на спине в согласовании с работой рук (2 часа).

**Теория:** Техника плавания на спине.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание на спине ногами кролем в «стрелочке». Плавание на спине ногами кролем с попеременной, поочередной работой одной рукой с разными исходными положениями рук.

ТЕМА 7. Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине (8 часов).

**Теория:** Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на спине со сменой положения рук на 6 счетов. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.

ТЕМА 8. Старт из воды (1 часа).

**Теория:** Техника старта из воды. Просмотр иллюстраций.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Упражнения плавание на спине. Выдохи в воду. Старт из воды.

ТЕМА 9. Скоростной поворот на спине «сальто» (2 часа).

**Теория:** Техника скоростного поворота на спине. Просмотр видеофильма.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Подготовительное упражнение – кувырок вперед. Скоростной поворот на спине сальто. Плавание на спине в полной координации. Выдохи в воду.

ТЕМА 10. Техника работы ног при плавании кролем на груди (2 часа).

**Теория:** Техника работы ног при плавании кролем на груди.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской с разными положениями рук. Выдохи в воду «сядь на дно», выдохи с выпрыгиванием на прямые руки, приседания с выдохами в воду.

ТЕМА 11. Совершенствование техники работы ног при плавании кролем на груди (2 часа).

**Теория:** Техника плавания кролем. Мастер-класс.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на груди без доски с различными положениями рук в согласовании с дыханием.

ТЕМА 12. Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди (4 часов).

**Теория:** Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с переменной работой рук с доской и без доски. Выдохи в воду.

ТЕМА 13. Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди (6 часов).

**Теория:** Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание различных упражнений кролем на груди с доской и без доски. Выдохи в воду.

ТЕМА 14. Техника плавания кролем на груди (вольный стиль) (2 часа).

**Теория:** Техника плавания кролем на груди (вольный стиль). Видеофильм.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание кролем на груди в полной координации с различными вариантами дыхания. Упражнения на дыхания.

ТЕМА 15. Техника плавания кролем на груди в полной координации (8 часов).

**Теория:** Техника плавания кролем на груди в полной координации.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание кролем на груди в полной координации с различными вариантами дыхания. Упражнения на дыхания.

ТЕМА 16. Техника скоростного поворота при плавании кролем на груди (2 часа).

**Теория:** Учебный материал. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле на груди.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Подготовительное упражнение кувырок вперед в воде. Техника поворота и выхода после поворота под водой в кроле на груди. Плавание кролем на груди в полной координации с выполнением скоростного поворота. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 17. Старт с тумбочки (2 часа).

**Теория:** Техника старта. Видеофильм.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Спады и прыжки в воду с бортика и с тумбочки. Плавание кролем на груди со старта с выполнением скоростных поворотов. Выдохи в воду.

ТЕМА 18. Техника плавания ногами дельфином (1 часа).

**Теория:** Техника баттерфляй.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами дельфином с доской и без доски, руки внизу и впереди с выдохами в воду. Плавание ногами дельфином на спине с разными положениями рук.

ТЕМА 19. Техника плавания руками дельфином (1 часа).

**Теория:** Техника плавания руками дельфином.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание руками дельфином в согласовании с дыханием.

ТЕМА 20. Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином (3 часов).

**Теория:** Техника работы рук и ног в согласовании с дыханием при плавании дельфином. Просмотр видеофильма.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание дельфином при согласовании работы рук, ног и дыхания

ТЕМА 21. Техника плавания дельфином в полной координации (7 часов).

**Теория:** Техника плавания дельфином в полной координации.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание дельфином в полной координации. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 22. Техника плавания ногами брассом (1 часа).

**Теория:** Техника плавания ногами брассом.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами брассом на груди с доской и без доски; руки внизу и впереди; с поднятой головой и выдохами в воду. Плавание ногами брассом на спине руки внизу и вверху.

ТЕМА 23. Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом (2 часа).

**Теория:** Техника работы рук в согласовании с дыханием при способе плавания брассом.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Имитация работы руками брассом стоя на дне бассейна. Плавание руками брассом на задержке дыхания и в согласовании с дыханием.

ТЕМА 24. Дыхание при плавании брассом (1 часа).

**Теория:** Дыхание при плавании брассом. Мастер-класс.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами брассом в согласовании с дыханием. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 25. Ноги и руки брассом (2 часа).

**Теория:** Работа рук и ног при плавании брассом.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Поочередная работа руками и ногами брассом. Брасс на спине. Выдохи в воду.

ТЕМА 26. Техника плавания брассом в полной координации (6 часов).

**Теория:** Техника плавания брассом в полной координации. Видеофильм.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание брассом в полной координации на скольжение; с поднятой головой. Брасс на спине. Упражнения на дыхание.

ТЕМА 27. Старт с тумбочки с выходом брассом (1 часа).

**Теория:** Техника старта с тумбочки с выходом брассом.

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Старты с тумбочки с выходом брассом. Плавание упражнений брассом. Комплексное плавание.

ТЕМА 28. Заключительное занятие (1 часа).

**Теория:** Подведение итогов года, инструктаж по ОТ (поведение на воде в открытых водоемах, ПДД, поведение в общественных местах)

**Практика:** Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Эстафета.

Диагностическая карта определения результатов по программе «Спортивное плавание»

Группа \_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_ даты проведения: 1 полугодие: \_\_\_\_\_  
2 полугодие \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия И.О. обучающегося	Социализация		Самостоятельность		Частота пропусков по болезни		Координация, ловкость движений		Внимание		Память	
		1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г	1 п/г	2 п/г
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
	ИТОГО:												

направленности секции «Спортивное 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 16.08.2023 № 1064р «Об утверждении порядков формирования реестра исполнителей образовательных услуг, реестра сертификатов, реестра образовательных программ, реестра сертифицированных программ в целях реализации системы персонифицированного учета и персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Санкт-Петербурге»](#)

#### 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 (Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023)).

Организация учебно-тренировочного процесса в отделении дополнительного образования в секции «Спортивное 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.