

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320  
Приморского района Санкт-Петербурга

**«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа №320  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2025 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ школа №320  
\_\_\_\_\_ Черноус И.Б.  
Приказ № 325-Д  
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**Плавание «Индивидуально»**

Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 7 месяцев

Авторы-составители программы:  
Аникина Алена Викторовна,  
Турцевич Марина Николаевна,  
педагоги дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2025

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения:** общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

**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 улучшать свои спортивные результаты.

В программе рассматривается начальное обучение детей 7-15 лет. Благодаря систематическим упражнениям в воде, устраняется чрезмерная возбудимость и раздражительность, укрепляется нервная система.

**Отличительные особенности:**

Отличительными чертами данной программы является то, что занятия проводятся индивидуально, что позволяет более эффективно осваивать программу.

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на 7 месяцев обучения и предназначена для обучающихся 7-15 лет, умеющих держаться на воде и не имеющих медицинских противопоказаний. Обучающиеся которые не могут по различным причинам заниматься в группе.

**Цель и задачи программы**

**Цель:**

повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

**Задачи:**

- закаливание организма;
- развить умение правильного дыхания в воде, задержке дыхания, держаться на воде;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр,
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;

- привить стойкие гигиенические навыки;
- укрепить нервную систему;
- развить дыхательную мускулатуру и органы дыхания;
- укрепить мышцы спины и живота;
- предотвратить развитие сколиоза и нарушения осанки.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

#### **Развивающие:**

- Развитие физиологических, психических качеств и способностей личности;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

#### **Обучающие:**

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить плавательным умениям и навыкам.

#### **Оздоровительные задачи:**

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

#### **Коррекционные задачи:**

- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

#### **Условия реализации программы:**

- Программа рассчитана на 7 месяцев обучения. Занятия проводятся в большом (25х11 метров) или малом (10х6 метров) бассейне,
- Продолжительность образовательного процесса 1 час в неделю

#### **Методы организации учебно-воспитательного процесса.**

Программа строится по принципу от «простого к сложному». В практику внедряются наиболее эффективные методы обучения. Применяются методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

- Словесный метод: объяснение заданий, команды, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.
- Групповой: выполняется в подгруппах с учетом уровня освоения программы
- Индивидуальный: предлагаются индивидуальные задания для самостоятельного выполнения
- Круговой: выполнение серий упражнений на специально оборудованных местах, расположенных по кругу
- Повторный: повторение упражнений через короткие промежутки отдыха
- Интервальный: чередование интервалов высокой интенсивности и отдыха, для улучшения выносливости
- Игровой: спортивные и подвижные игры на воде, для всестороннего развития и повышения мотивации

## **Материально техническое оснащение**

Реализация программы проводится в плавательном бассейне со следующим оборудованием и спортивным инвентарем:

- плавательные доски,
- колобашки,
- страховочный шест,
- тонущие предметы,
- резиновые мячи,
- нудлы,
- мячи.

## **Планируемые результаты.**

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

- 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;
- знать плавательную терминологию;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 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:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;
- 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:

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Учебный план

| № п/п                 | ТЕМА                                                                                                                                                            | Кол-во часов |        |          | Формы контроля                                              |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|----------|-------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                 | Всего        | Теория | Практика |                                                             |
| 1. Начальное обучение |                                                                                                                                                                 |              |        |          |                                                             |
| 1.                    | Вводное занятие. Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта, Упражнения на дыхание, Правильное положение тела пловца | 3            | 0,5    | 2,5      | Дискуссия, беседа Опрос в свободной форме, текущий контроль |
| 2. кроль на спине     |                                                                                                                                                                 |              |        |          |                                                             |
| 2.                    | Поэтапное обучение технике кроль на спине                                                                                                                       | 11           |        | 11       | 25м ногами кролем на спине с доской                         |

|                          |                                           |    |     |     |                                                       |
|--------------------------|-------------------------------------------|----|-----|-----|-------------------------------------------------------|
| <b>3. Кроль на груди</b> |                                           |    |     |     |                                                       |
| 3.                       | Поэтапное обучение технике кроль на груди | 13 |     | 13  | 25м ногами кролем на груди с доской с выдохами в воду |
| 4.                       | Контрольные и итоговые занятия            | 1  | 0,5 | 0,5 | Опрос, беседа, эстафета                               |
| <b>ИТОГО</b>             |                                           | 28 | 1   | 27  |                                                       |

### Оценочные и методические материалы.

#### Входящий контроль.

На первом занятии происходит визуальный контроль умений и навыков по передвижению в воде, опусканию лица в воду и умение делать выдох в воду.

#### Промежуточный контроль.

Выполнение контрольных упражнений:

- умение задерживать дыхание;
- скольжение на груди с доской;

- скольжение на спине с доской;
- проплывание 25 м с подвижной опорой и работой ногами кролем на спине без учета времени;
- проплывание 25 м с подвижной опорой и работой ногами кролем на груди без учета времени;
- проплывание 25 м кролем на спине в полной координации без учета времени;
- проплывание 25 м кролем на груди в полной координации без учета времени.

#### **Итоговый контроль.**

- проплывание 25 м кролем на спине в полной координации с учетом времени;
- проплывание 25 м кролем на груди в полной координации с учетом времени.

После окончания программы тренер дает рекомендации родителям о дальнейшем обучении.

#### **Методическое обеспечение программы**

##### **1 год обучения**

| № п/п    | Разделы программы                         | Формы занятий                    | Приемы и методы организации образовательного процесса       | Дидактический материал, техническое оснащение занятий              | Формы подведения итогов               |
|----------|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>1</b> | Инструктажи.                              | Беседа                           | Словесный                                                   | Видеоматериал                                                      | Опрос, тестирование                   |
| <b>2</b> | Обучение стилю плавания - кроль на спине. | Практическая работа              | Показ педагога, практический                                | Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки | Открытое занятие для родителей, зачет |
| <b>3</b> | Обучение стилю плавания - кроль на груди. | Практическая работа              | Показ педагога, практический                                | Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки | Открытое занятие для родителей, зачет |
| <b>4</b> | Заключительная часть.                     | Игра.<br>Соревнование.<br>Зачет. | Упражнения, игры,<br>Словесный<br>Практический<br>Рефлексия | доски плавательные, поплавки                                       | Зачёт                                 |

#### **Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Всего учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1            | 1.10.2025                         | 30.04.2026                           | 28                   | 28                 | 28                       | 1 раз в неделю по 1 часу |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 320  
Приморского района Санкт-Петербурга

**«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа №320  
Протокол № 1  
от « 29 » августа 2025 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ школа №320  
Черноус И.Б.  
Приказ № 325-Д  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

**Плавание «Индивидуально»**

на 2025-2026 учебный год

Возраст учащихся: 7-15 лет  
Срок реализации: 7 месяцев

Авторы-составители программы:  
Аникина Алена Викторовна,  
Турцевич Марина Николаевна,  
педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2025-2026

## **Пояснительная записка**

### **Цель:**

повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

### **Задачи:**

- закаливание организма;
- развить умение правильного дыхания в воде, задержке дыхания, держаться на воде;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр,
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- привить стойкие гигиенические навыки;
- укрепить нервную систему;
- развить дыхательную мускулатуру и органы дыхания;
- укрепить мышцы спины и живота;
- предотвратить развитие сколиоза и нарушения осанки.

### **Воспитательные:**

- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

### **Развивающие:**

- Развитие физиологических, психических качеств и способностей личности;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

### **Обучающие:**

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить плавательным умениям и навыкам.

### **Оздоровительные задачи:**

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

### **Коррекционные задачи:**

- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

## **Планируемые результаты.**

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

- 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;
- знать плавательную терминологию;
- выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;
- 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:

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;
- 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:

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Календарно-тематический план.

| №<br>п/п | Тема занятия                                                                                           | Дата по<br>плану | Дата<br>факт. |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------|
| 1.       | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне. Игры. |                  |               |
| 2.       | Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.                                 |                  |               |
| 3.       | Обучение передвижению в воде, работа над равновесием.                                                  |                  |               |
| 4.       | Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания у неподвижной опоры. Игры.              |                  |               |
| 5.       | Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.                                      |                  |               |
| 6.       | Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.                                      |                  |               |
| 7.       | Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.                                      |                  |               |
| 8.       | Обучение технике скольжения на груди с вспомогательными средствами.                                    |                  |               |
| 9.       | Обучение технике скольжения на груди с различным положением рук. Развивающие игры.                     |                  |               |
| 10.      | Обучение технике скольжения на груди с различным положением рук. Развивающие игры.                     |                  |               |
| 11.      | Обучение работе ног кроль на груди на задержке дыхания у неподвижной опоры.                            |                  |               |
| 12.      | Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами.                                      |                  |               |
| 13.      | Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами                                       |                  |               |
| 14.      | Обучение работе ног кроль на груди после скольжения.                                                   |                  |               |
| 15.      | Обучение работе рук кроль на груди. Адаптационные игры.                                                |                  |               |
| 16.      | Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.                     |                  |               |
| 17.      | Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.                     |                  |               |
| 18.      | Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.                                                |                  |               |

|     |                                                                                           |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 19. | Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.                                   |  |  |
| 20. | Обучение положению тела пловца на спине у неподвижной опоры. Игры.                        |  |  |
| 21. | Обучение положению тела на спине (скольжение, отталкивание).                              |  |  |
| 22. | Обучение работе ног на спине с различным положением рук. Игры.                            |  |  |
| 23. | Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.                                |  |  |
| 24. | Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.                                |  |  |
| 25. | Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.                                  |  |  |
| 26. | Координация работы ног и рук в плавании на спине. Игры.                                   |  |  |
| 27. | Закрепление работы ног кроль на груди в согласовании с дыханием, развивающие игры в воде. |  |  |
| 28. | Контрольный урок. Игры.                                                                   |  |  |

### Содержание программы:

| № п/п | Название раздела                | Практика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Теория                                                                              |
|-------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Вводное занятие.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Инструктаж по технике безопасности.<br>Правила движения по дорожке бассейна.        |
| 2.    | Обучение положению тела на воде | Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания.<br>Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.<br>Обучение технике отталкивания и скольжения на груди с различным положением рук.<br>Обучение работе ног кроль на груди дыхания у неподвижной опоры.<br>Обучение работе ног кроль на груди с доской.<br>Обучение работе рук кроль на груди с доской.<br>Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди. | Правила поведения в чаше бассейна.<br>Беседа на тему: «Для чего мы учимся плавать?» |
| 3.    | Обучение стилю плавания кроль   | Обучение положению тела пловца у неподвижной опоры.<br>Обучение работе ног с доской.<br>Освоение техники работы ног кроль, с различным положением рук. Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.                                                                                                                                                                                                                                        | Обучение технике плавания.<br>Рассказ, показ.                                       |

**Входящий контроль** - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности в плавании, личностные качества

### **Промежуточный контроль:**

**Текущий контроль** – проводится раз в 2-3 месяца для проверки освоения программы, с целью корректировки образовательного процесса

**Технический контроль** – процесс оценки качества и количества технических действий спортсмена, оценка его технической подготовленности в целом. Проводится как во время тренировок и соревнований, так и после них.

Выполнение контрольных упражнений:

- умение задерживать дыхание,
- скольжение на груди с доской,
- скольжение на спине с доской,
- проплывание 6 м с подвижной опорой и работой ногами кролем на груди без учета времени,

**Итоговый контроль** - проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка

Открытое занятие для демонстрации навыков, которые освоили участники образовательной программы.

1. Проплывание 10 м техникой «кроль на спине»
2. Проплывание 10 м техникой «кроль на груди»
3. Скольжение 10 м в положении «стрелочка» на спине
4. Скольжение 10 м в положении «стрелочка» на груди
5. Эстафета

Рекомендации о дальнейшем обучении.