

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

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от «31» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 262-Д
от «31» августа 2026 г.

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 00CFFC133DA74199F7BC0E6796FA66E926
Кому выдан: Черноус Ирина Борисовна
Действителен: с 26.09.2025 по 20.12.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Плавание «Индивидуально и в мини группах»

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

Авторы-составители программы:
Аникина Алена Викторовна,
Становая Ирина Эльмировна,
Андреев Иван Вячеславович
педагоги дополнительного образования

Санкт – Петербург
2026

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 или в мини-группе, 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

3. Кроль на груди					
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
ИТОГО		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
1	Инструктажи.	Беседа	Словесный	Видеоматериал	Опрос, тестирование
2	Обучение стилю плавания - кроль на спине.	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
3	Обучение стилю плавания - кроль на груди.	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
4	Заключительная часть.	Игра. Соревнование. Зачет.	Упражнения, игры, Словесный Практический 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 №
от » августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ №
от «» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

Плавание «Индивидуально и в мини группах»

на 2026-2027 учебный год

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

Авторы-составители программы:
Аникина Алена Викторовна,
Становая Ирина Эльмировна,
Андреев Иван Вячеславович
педагоги дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026-2027

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.

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата 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. Правила движения по дорожке бассейна.
2.	Обучение положению тела на воде	Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания. Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание. Обучение технике отталкивания и скольжения на груди с различным положением рук. Обучение работе ног кроль на груди дыхания у неподвижной опоры. Обучение работе ног кроль на груди с доской. Обучение работе рук кроль на груди с доской. Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди.	Правила поведения в чаше бассейна. Беседа на тему: «Для чего мы учимся плавать?»
3.	Обучение стилю плавания кроль	Обучение положению тела пловца у неподвижной опоры. Обучение работе ног с доской. Освоение техники работы ног кроль, с различным положением рук. Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.	Обучение технике плавания. 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.