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

«ПРИНЯТА»

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

«УТВЕРЖДЕНА»

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 общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфины»

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Аникина Алена Викторовна
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфины» разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.

Направленность - физкультурно-спортивная

Актуальность реализации
В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дельфины» создаются условия для выявления, поддержки и развития способностей и талантов обучающихся, что соответствует основным задачам Федерального проекта «Успех каждого ребенка».
При определении актуальности программы использован анализ детского и родительского спроса. Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей, и пропагандой здорового образа жизнью. В этой программе рассматривается начальное обучение.

Адресат
Дополнительная общеобразовательная программа «Дельфины» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 6-8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Уровень освоения
По уровню освоения программа является общекультурной.

Объем и срок освоения
Объем освоения: 28 часов (1 раз в неделю по 1 часу)
Срок освоения: 1 год

1. **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. Удается сочетать последовательность и цикличность его изучения.

Цель программы сформировать у обучающихся базовые навыки плавания
Задачи:

Обучающие

- научить выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- научить выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- научить выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;
- научить свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- научить бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Развивающие

- сформировать у занимающихся разностороннюю физическую подготовленность, уверенность в своих силах.
- выработать у занимающихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Воспитательные

- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и плавания.
- эмоциональная разрядка занимающихся.

Планируемые результаты и способы их определения.

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

- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;
- свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- у занимающихся будет сформирована разносторонняя физическая подготовленность, уверенность в своих силах.
- у занимающихся будет выработан положительный интерес к занятиям плаванием.

Личностными результатами, освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и плавания.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: государственный язык РФ- русский

Форма обучения: очная

Особенности реализации: дополнительная общеразвивающая программа «Дельфины» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для обучающихся 6-8 лет.

Условия набора и формирования групп: программа предназначена для обучающихся 6-8 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, а также свободно погружающихся под воду на выдохе. Количество обучающихся в группе – 10 человек.

Формы организаций и проведений занятий:

- групповая, учебная группа делится на небольшие подгруппы, которые выполняют совместные задания под руководством педагога,

- индивидуальная, каждый ученик получает для самостоятельного выполнения задание, специально подобранное в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

Материально техническое оснащение:

Реализация программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуре организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями: занятия проводятся в большом плавательном бассейне. Длина бассейна 25 м ширина 16 м, глубина от 120 до 180 см. На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование: дополнительные плавательные средства (поддерживающие пояса, нарукавники, нудлс), плавательные доски разного размера, игрушки тонущие, мячики, круги.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

Учебный план 1 года обучения

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0.5	0.5	Опрос в свободной форме
2.	Обучение положению тела на воде.	13	0,5	12,5	Технический и оперативный контроль. Обратная связь.
3.	Обучение стилю плавания кроль на спине и груди с вспомогательными средствами и без.	13	0,5	12,5	Технический и оперативный контроль. Обратная связь.
4.	Контрольный урок. Игры.	1		1	Итоговый контроль. Открытое занятие
	Итого:	28			

КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	Октябрь 2026	Апрель 2027	28	28	1 раз в неделю по 1 часу

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

«ПРИНЯТА»

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

«УТВЕРЖДЕНА»

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

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Дельфины»

Возраст учащихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Аникина Алена Викторовна
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2026

Пояснительная записка

Цель программы сформировать у обучающихся базовые навыки плавания
Задачи

Обучающие

- научить выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- научить выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- научить осуществлять работу рук, ног кролем на спине;
- научить выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;
- научить свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- научить бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Развивающие

- сформировать у занимающихся разностороннюю физическую подготовленность, уверенность в своих силах.
- выработать у занимающихся положительный интерес к занятиям плаванием.

Воспитательные

- прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и плавания.
- эмоциональная разрядка занимающихся.

Содержание программы

1. Введение в курс занятий.

Теория

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне, раздевалке и душевых. Правила гигиены перед занятием и после него. Основные правила закаливания организма.

Практика

Обучение правильному положению тела в воде. Обучение выдоху в воду.

2. Освоение с водой, лежание, скольжение. Обучение дыханию.

Теория

Правила поведения в чаше бассейна. Объяснение правильного положения тела в воде и выдоху в воду.

Практика

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 согласованному дыханию при работе ног у неподвижной опоры.
Обучение работе ног кроль у неподвижной опоры.

Обучение работе ног кроль на спине и груди с доской.
Обучение работе рук кроль на спине и груди с доской.
Согласованное дыхание и работа ног и рук в плавании кролем на спине и груди.

3. Обучение стилю плавания кроль на спине и груди с вспомогательными средствами и без.
Теория
Объяснение техники плавания.
Практика
Обучение работе ног кроль у неподвижной опоры.
Обучение работе ног кроль на спине и груди с доской.
Обучение работе рук кроль на спине и груди с доской.
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.

4. Контроль подготовленности занимающихся пловцов
Практика
Обучение проплыванию 25 м «Стрелочкой на груди и работой ногами кролем» без учета времени.
Обучение скольжению 25 м «Стрелочкой на груди»
Игры с мячами и погружными кольцами.

Планируемые результаты освоения программы

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

- выполнять погружение в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- научить осуществлять работу рук, ног кролем на спине;
- выполнять перемещение с доской при помощи работы ног кролем на груди;
- свободно и долго лежать на воде (на груди и на спине);
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- у занимающихся будет сформирована разносторонняя физическая подготовленность, уверенность в своих силах.
- у занимающихся будет выработан положительный интерес к занятиям плаванием.

Личностными результатами, освоения учащимися содержания программы являются следующие умения и знания:

- необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и плавания.

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Календарно тематическое планирование

п/п	Название раздела (темы)	часы	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне. Игры.	**1**		
2.	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой.	**1**		
3.	Обучение передвижению в воде, работа над равновесием.	**1**		
4.	Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания у неподвижной опоры. Игры.	**1**		
5.	Обучение выдоху в воду. Подводящие игровые упражнения на дыхание.	**1**		
6.	Обучение технике скольжения на груди с вспомогательными средствами.	**1**		
7.	Обучение технике скольжения на груди с различным положением рук. Развивающие игры.	**1**		
8.	Обучение технике скольжения на груди с различным положением рук. Развивающие игры.	**1**		
9.	Обучение работе ног кроль на груди на задержке дыхания у неподвижной опоры.	**1**		
10.	Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами.	**1**		
11.	Обучение работе ног кроль на груди с вспомогательными средствами.	**1**		
12.	Обучение работе ног кроль на груди после скольжения.	**1**		
13.	Обучение работе рук кроль на груди. Адаптационные игры.	**1**		
14.	Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.	**1**		
15.	Координация работы ног и рук в плавании кролем на груди на задержке дыхания. Игры.	**1**		
16.	Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.	**1**		
17.	Координация работы ног кроль на груди с дыханием. Игры.	**1**		
18.	Обучение положению тела пловца на спине у неподвижной опоры. Игры.	**1**		
19.	Обучение положению тела на спине с вспомогательными средствами. Игры.	**1**		
20.	Обучение работе ног в плавании на спине с вспомогательными средствами. Игры.	**1**		
21.	Обучение положению тела на спине (скольжение, отталкивание).	**1**		

22.	Обучение работе ног на спине с различным положением рук. Игры.	**1**		
23.	Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.	**1**		
24.	Обучение работе ног на спине с переворотом на грудь. Игры.	**1**		
25.	Обучение работе рук на спине с пассивным положением ног.	**1**		
26.	Координация работы ног и рук в плавании на спине. Игры.	**1**		
27.	Закрепление работы ног кроль на груди в согласовании с дыханием, развивающие игры в воде.	**1**		
28.	Контрольный урок. Игры.	**1**		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Методы обучения.

Словесный метод 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.

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

Практический метод обучения плаванию подразумевает многократное 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.

Информационные источники.

Список литературы для педагогов:

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб: Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.
5. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». М.: «Просвещение», 2009г.

Список литературы для детей и родителей:

1. Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М.: «Аст. Астрель», 2002г.
2. И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Интернет-источники:

www.minsport.gov.ru

www.gto.ru
http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/
https://russwimming.ru/

Оценочные 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 трех контрольных упражнений:

- умение задерживать дыхание (Поплавок),
- скольжение на спине и груди с доской (Стрелка).

Итоговый контроль.

Тренер проводит тест по итоговым нормативам:

- Проплывание 25 м «Стрелочкой на груди и работой ногами кролем» без учета времени.
- Скольжение 25 м «Стрелокой на груди»
  По итогам проведенного тестирования родителям дается рекомендация по переводу ребенка на занятия в группу для дальнейшего обучения стилям плавания.

Критерии оценки - оценивание уровня освоения программы ребенком происходит по трем уровням: высокий, средний и низкий.
Качественная оценка техники выполнения плавательных упражнений и способов плавания.

№	Плавательные движения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.	Умение задерживать дыхание	Более 5 секунд с всплытием на поверхность	Менее 3 секунд	Отказ опустить лицо в воду
2.	Скольжение на груди с доской	Без ошибок	Ноги врозь. Носки не оттянуты	Чрезмерное прогибание туловища (высокий подъём головы и плеч)
3.	Скольжение на спине с доской	Без ошибок	Ноги врозь. Носки не оттянуты	Сгибание туловища в поясничной области (скольжение «сидя»). Прогиб туловища в поясничной области (голова сильно запрокинута назад)

4.	Движения ногами при плавании кролем на груди, спине	Практически без ошибок. Имеются нарушения в ритме движений ногами	Неправильное положение тела на воде	Сильное сгибание ног, стопы не повёрнуты внутрь, несогласованное движение ног и дыхания