

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивное плавание -2»

Возраст обучающихся: 8-9 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Высторобец Дмитрий Сергеевич

Программа разработана в 2023 году  
Санкт-Петербург  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.**

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он может доплыть до берега или продержаться на воде, пока не подоспеет помощь.

**Отличительные особенности программы:** главной особенностью программы является новизна и практическая значимость программы. Программа включает в себя лекционные уроки с использованием новых информационных технологий в образовательном процессе, что способствует лучшему усвоению практического материала – «взгляд на себя со стороны». Программа дает возможность **каждому учащемуся** приобрести жизненно важный навык – умение держаться на воде достаточное время без видимых усилий. Укрепить свой организм и развить его физически.

Данная программа служит основным документом по спортивно-оздоровительному плаванию для дополнительного образования детей школьного возраста.

**Адресат программы:** учащиеся в возрасте 8-9 лет, имеющие допуск к занятиям плаванием от врача.

**Объем и срок реализации программы:** Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 144 часа. Урок проводится 2 раза в неделю по 90 минут.

**Цели образовательной программы:**

- укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры;
- привитие осознанного желания заниматься физическими упражнениями;
- воспитание желания вести здоровый образ жизни;
- обучение основам техники спортивных способов плавания и достижение максимально высоких результатов (кроль на груди и кроль на спине).

**Задачи программы.**

Образовательные:

- Ознакомить с физическими свойствами воды (плотность, упругость, температура).
- Ознакомить с мерами безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)
- Ознакомить с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами поведения в бассейне.
- Приобрести жизненно важный навык – находиться на поверхности воды и передвигаться по ней достаточное время без видимых усилий.
- Освоение техники плавания и ее совершенствование,
- Воспитать целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, морально-волевых качеств.
- Воспитать физических качеств.

- Освоение тактического мастерства и его совершенствование.

Оздоровительные:

- Закаливание.
- Формировать правильную осанку.
- Улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Воспитательные:

- Воспитывать активную жизненную позицию.
- Воспитывать умение работать в команде.
- Формировать устойчивое желание учиться плавать, воспитывать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
- Воспитать волевые качества у занимающихся.

**Организационно – педагогические условия реализации программы**

Условия приема-принимаются все желающие, имеющих допуск от врача к занятиям по плаванию и прошедшие предварительное тестирование (проверка навыков плавания, освоения с водой). Программа занятий составлена в соответствии с возрастными физическими психолого-педагогическими особенностями обучающихся.

Условия формирования группы - программа рассчитана коллективную работу с разновозрастными учащимися от 8 до 9 лет.

Количественный состав группы -15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: все обучающиеся будут способны оказавшись в любом водоеме избежать несчастного случая, станут более крепкими физически и поддержат свое здоровье.

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	получение необходимых навыков освоения с водой, плавания кролем на груди и спине
2 этап (основной)	3 мес	закрепление и совершенствование навыков плавания кролем на груди и спине.
3 этап (заключительный)	3 мес	совершенствование навыков плавания кролем на груди и спине, выполнение соревновательных элементов: старты и повороты

Форма проведения занятий – групповая. Занятия проводятся в спортивном зале и на воде. Учащиеся занимаются в большом бассейне. Техника безопасности проводится на первом занятии и коротко перед каждым занятием.

Обучение технике работы ног и рук при способах плавания кролем на спине и кролем на груди в согласовании с дыханием.

Обучение технике плавания кролем на груди и кролем на спине.

Контрольным упражнением пройденной программы является:

– Старт с тумбочки, проплыть 100 метров с использованием «открытого» поворота.

Материально – техническое обеспечение:

Для развития специальных навыков для плавания, отработки техники, развития скоростно-силовых качеств и выносливости во время тренировочных занятий в бассейне

используются шайбы, плавательные доски, резиновые мячи, надувные мячи, шайбы, пластмассовые обручи, пластмассовые гимнастические палки, ласты, лопатки, поплавки.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения учащиеся должны:

знать:

- физические свойства воды (плотность, упругость, температура);
- меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда);
- технику работы ног и рук при способах плавания кролем на груди и кролем на спине;
- технику прикладного плавания.

уметь:

– Старт с тумбочки, проплыть 100 метров с использованием «открытого» поворота.

## Учебный план

№	Содержание и виды работы	Теория	Практика	Всего часов	Формы промежуточной аттестации и контроля
1.	Вводное занятие, Входная Диагностика. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка	2		2	
2.	Раздел №2 «Подготовительные упражнения по освоению с водой»		18	18	Зачёт
3.	Раздел №3 «Погружение, всплытие на воде, работа ног».	1	15	16	Зачёт
4.	Раздел №4 «Скольжение. Работа рук кролем на груди и кролем на спине. Подведение итогов полугодия Диагностика.»	1	13	14	Зачёт
5.	Раздел № 5 «Изучение техники плавания кролем на груди и на спине»	1	41	42	Зачёт
6.	Раздел №6 «Изучение работы дыхания во время плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации»	1	21	22	Зачёт
7.	Раздел №7 «Изучение работы дыхания во время плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации»		12	12	Соревнование
	Итого;	6	138	144	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНА  
ПРИКАЗОМ № 576-ап ОТ 29.08.2023  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
к программе «СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ -2»  
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	24.05.2024	72	144	2 раза в неделю по 2 часа.

Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-Входной контроль - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: (сентябрь)

-Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)

-Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка (май)

Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий..

-Сравнительный анализ.

III. Режим работы в период школьных каникул:

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Спортивное плавание – 2»**  
**(8-9 лет)**

---

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

- укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры;
- привитие осознанного желания заниматься физическими упражнениями;
- воспитание желания вести здоровый образ жизни;
- обучение основам техники спортивных способов плавания и достижение максимально высоких результатов (кроль на груди и кроль на спине).

### **Задачи программы.**

#### Образовательные:

- Ознакомить с физическими свойствами воды (плотность, упругость, температура).
- Ознакомить с мерами безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)
- Ознакомление с санитарно-гигиеническими требованиями и правилами поведения в бассейне.
- Приобрести жизненно важный навык – находиться на поверхности воды и передвигаться по ней достаточное время без видимых усилий.
- Освоение техники плавания и ее совершенствование,
- Воспитание целеустремленности, трудолюбия, дисциплинированности, морально-волевых качеств.
- Воспитание физических качеств.
- Освоение тактического мастерства и его совершенствование.

#### Оздоровительные:

- Закаливание.
- Формировать правильную осанку.
- Улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

#### Воспитательные:

- Воспитывать активную жизненную позицию.
- Воспитывать умение работать в команде.
- Формировать устойчивое желание учиться плавать, воспитывать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
- Воспитать волевые качества у занимающихся.

#### Предметные

- устойчивый интерес к спорту, и различным видам (или какому-либо виду) физкультурной деятельности;
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных закономерностей спортивного искусства, общее представление о плавании;
- элементарные умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе плавания, получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в профессиональной соревновательной деятельности.

#### Личностные

- развитие физических данных, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к спорту;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) спортивного мастерства.
- позитивная самооценка своих физических -творческих возможностей.
- учащиеся занимающиеся по данной программе участвуют в районных, областных фестивалях и конкурсах, в мероприятиях школы, а также знакомятся с работой других детских коллективов, что безусловно, расширяет кругозор детей, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию



Мета предметные

- ориентация в культурном многообразии окружающей действительности, участие в творческой жизни класса, школы, города и др.;
- опыт полученный в занятиях по плаванию (умение раскрепощенно чувствовать себя на соревнованиях, самостоятельно заниматься подготовкой, правильно выполнять элементы во время поединка) будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурных задач;
- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023  
ПРОТОКОЛ № 1**



**УТВЕРЖДЕНО  
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.23  
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
О.В. МАРФИН**

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Программа: «Спортивное плавание 8-9 лет»

Группа: №1

Педагог дополнительного образования: Высторобец Дмитрий Сергеевич

№ п/п	Дата	Раздел. Тема	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	01.09	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде, Техника безопасности. Входная диагностика.	2		2
2.	05.09	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
3.	08.09	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
4.	12.09	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
5.	15.09	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
6.	19.09	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		2	2

7.	22.09	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
8.	26.09	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
9.	29.09	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
10.	03.10	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.			
11.	06.10	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде, упражнения по освоению с водой, Разминка. Упражнения на погружение всплывание на воде. Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
12.	10.10	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на погружение всплывание на воде. Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине.	1	1	2
13.	13.10	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на погружение всплывание на воде. Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
14.	17.10	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на погружение всплывание на воде. Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине.		2	2

15.	20.10	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на погружение всплывание на воде. Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
16.	24.10	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на погружение всплывание на воде. Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
17.	27.10	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Разминка. Проплывание 50м (работа ног на груди и на спине). Зачет.		2	2
18.	31.10	Разминка. Упражнения по освоению с водой, упражнения на погружение всплывание на воде. Совершенствование работы ног кролем на груди и на спине.		2	2
19.	03.11	Разминка. Упражнения на дыхание. Разминка. Гребки попеременно правой и левой рукой с вдохами во время гребка, кролем на груди и кролем на спине. На каждую руку 1 бассейн.		2	2
20.	07.11	Разминка. Упражнения на дыхание. Разминка. Гребки попеременно правой и левой рукой с вдохами во время гребка, кролем на груди и кролем на спине. На каждую руку 1 бассейн.		2	2
21.	10.11	Разминка. Упражнения на дыхание. Гребки попеременно правой и левой рукой с вдохами во время гребка, кролем на груди и кролем на спине. На каждую руку 1 бассейн.		2	2

22.	14.11	Разминка. Упражнения на дыхание. Гребки попеременно правой и левой рукой с вдохами во время гребка, кролем на груди и кролем на спине. На каждую руку 1 бассейн.		2	2
23.	17.11	Разминка. Упражнения на дыхание. Гребки попеременно правой и левой рукой с вдохами во время гребка, кролем на груди и кролем на спине. На каждую руку 1 бассейн.		2	2
24.	21.11	Разминка. Упражнения на дыхание. Гребки попеременно правой и левой рукой с вдохами во время гребка, кролем на груди и кролем на спине. На каждую руку 1 бассейн.		2	2
25.	24.11	Разминка. Упражнения на дыхание. Гребки попеременно правой и левой рукой с вдохами во время гребка, кролем на груди и кролем на спине. На каждую руку 1 бассейн.		2	2
26.	28.11	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Упражнение с поплавком между ног на работу рук кролем на груди кролем на спине. Скольжение с выходом из воды.		2	2
27.	01.12	Разминка. Упражнение с поплавком между ног на работу рук кролем на груди кролем на спине. Скольжение с выходом из воды.	1	1	2
28.	05.12	Разминка. Упражнение с поплавком между ног на работу рук кролем на груди кролем на спине. Скольжение с выходом из воды.		2	2

29.	08.12	Разминка. Упражнение с поплавком между ног на работу рук кролем на груди кролем на спине. Скольжение с выходом из воды.		2	2
30.	12.12	Разминка. Упражнение с поплавком между ног на работу рук кролем на груди кролем на спине. Скольжение с выходом из воды.		2	2
31.	15.12	Разминка. Упражнение с поплавком между ног на работу рук кролем на груди кролем на спине. Скольжение с выходом из воды.		2	2
32.	19.12	Разминка. Подведение итогов полугодия Диагностика. Скольжение с выходом из воды 25м на ногах.		2	2
33.	22.12	Разминка. Упражнение с поплавком между ног на работу рук кролем на груди кролем на спине. Скольжение с выходом из воды.		2	2
34.	26.12	Разминка. Упражнение с поплавком между ног на работу рук кролем на груди кролем на спине. Скольжение с выходом из воды.		2	2
35.	29.12	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Инструктаж по ТБ. Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		2	2
36.	09.01	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.	1	1	2

37.	12.01	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
38.	16.01	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
39.	19.01	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
40.	23.01	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
41.	26.01	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2

42.	30.01	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
43.	02.02	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
44.	06.02	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
45.	09.02	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
46.	13.02	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2



47.	16.02	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
48.	20.02	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
49.	27.02	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
50.	01.03	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
51.	05.03	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2

52.	12.03	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
53.	15.03	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
54.	19.03	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
55.	22.03	Разминка. Изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Скольжение с отталкиванием от тумбочки с выходом из воды и ускорением кролем груди и кролем на спине.		2	2
56.	26.03	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2

57.	29.03	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.	1	2	2
58.	02.04	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2
59.	05.04	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2
	09.04	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2
60.		Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.			
61.	12.04	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2

62.	16.04	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2
63.	19.04	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2
64.	23.04	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2
	26.04	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.		2	2
65.		Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем.на определение подходящего ритма.			
66.	03.05	Упражнения на дыхание во время проплывания кролем на груди через вдох производится через 3 гребка. Упражнение на работу ног в координации с руками 2х,4х,6- ударным кролем, на определение подходящего ритма.		2	2
67.	07.05	Разминка. Ускорения, старты, повороты, выходы из воды с ускорением полной координации кролем на груди и кролем на спине.		2	2

68.	14.05	Разминка. Ускорения, старты, повороты, выходы из воды с ускорением полной координации кролем на груди и кролем на спине.		2	2
69.	17.05	Разминка. Ускорения, старты, повороты, выходы из воды с ускорением полной координации кролем на груди и кролем на спине.		2	2
70.	21.05	Разминка. Ускорения, старты, повороты, выходы из воды с ускорением полной координации кролем на груди и кролем на спине.		2	2
71.	24.05	Разминка. Ускорения, старты, повороты, выходы из воды с ускорением полной координации кролем на груди и кролем на спине.		2	2
72.	24.05	Зачёт		2	2
<b>Итого:</b>			<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>

### ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Курсовка 25 м вольный стиль в рамках тренировочного занятия	№ 1	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 291	
2.	Соревнования «Лучший пловец школы»	№ 1	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291	
3.	Соревнования между школами	№ 1	Февраль - Апрель	ГБНОУ СПбГДТЮ	
4.	Курсовка 25 м вольный стиль в рамках тренировочного занятия	№ 1	Апрель	ГБОУ СОШ № 291	
5.	Соревнования «Лучший пловец школы»	№ 1	Май	ГБОУ СОШ № 291	

## ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Родительское собрание о планах на текущий сезон.	№ 1	Сентябрь	ГБОУ СОШ № 291	
2.	Открытое занятие	№ 1	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 291	
3.	Организация и подведение итогов по успеваемости	№ 1	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291	
4.	Открытое занятие	№ 1	Апрель	ГБОУ СОШ № 291	
5.	Организация и подведение итогов по окончании сезона	№ 1	Май	ГБОУ СОШ № 291	

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### I. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка в классах по физкультурно-спортивному плаванию проводится в виде лекций в аудитории и коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале каждого урока или во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступный им форме.

#### Правила поведения в бассейне, раздевалка, душевых. Меры безопасности.

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

#### Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Личная гигиена учащихся в бассейне. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

#### II. Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- Самостоятельные передвижения в воде (ходьба, бег, прыжки; в заданном направлении и т.д.).
- Погружение в воду (различные варианты).
- ныряние за предметами, лежащими на дне.
- Упражнения для освоения вдоха и выдоха в воду.

#### III. «Погружение, всплытие на воде, работа ног»..

Подготовительные упражнения:

- «Поплавок»,
- «Стрелочка» на спине и на груди,
- «Звездочка» на спине и на груди.
- Движения ногами

Ноги выполняют попеременные движения вверх-вниз. Работа ног обеспечивает устойчивое горизонтальное положение тела и поддерживает скорость продвижения вперед. Работу ног можно поделить на две фазы: подготовительную и рабочую. Когда одна нога делает удар, другая начинает подготовительное движение. Рабочее (или ударное) движение производится вниз, а подготовительное — вверх.

**IV. «Скольжение. Работа рук кролем на груди и кролем на спине. Подведение итогов полугодия Диагностика.»**

- Скольжение на груди (с различным положением рук).
- Различные варианты скольжения.
- Скольжение на спине (различные положения рук).
- Работа с поплавком между ног (для работы рук без участия ног)

**V. Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.**

- Движения ногами кролем на груди и на спине, держась руками за неподвижную опору (на груди – с дыханием).
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с подвижной опорой.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине без опоры с дыханием.
- Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
- Плавание ногами кроль на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
- Плавание кролем на груди и на спине в полной координации с различными вариантами дыхания.

**VI. Изучение стартов и поворотов.**

В бассейне глубиной не менее 120 см:

- Соскок вниз ногами из положения сидя на бортике и одной рукой опираясь о него (в момент соскока повернуться в сторону опорной руки).
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа, опираясь о бортик одной рукой.
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения приседа.
- Соскок вниз ногами с низкого бортика из положения стоя.
- Соскок со сгибанием ног в коленных суставах к моменту входа в воду (прыжок с брызгами)
- Спад в воду из положения, сидя на низком бортике, ноги упираются в стенку бортика, руки вверх, голова между руками – сильно наклонится вперед, касаясь грудью коленей, и упасть в воду.

В бассейне глубиной не менее 180 см:

- Соскок вниз ногами из передней стойки (с бортика бассейна) с махом руками вверх и последующим вытягиванием их вдоль тела к моменту входа в воду.
- Соскок вниз ногами из передней стойки (с бортика бассейна) с махом руками вверх и последующим вытягиванием их вверх к моменту входа в воду.
- Соскок из передней стойки с шага.
- Соскок из передней стойки с группировкой перед входом в воду («бомбочка»),
- Спад в воду с бортика бассейна из положения стоя в наклоне вперед, руки вытянуты вперед, голова между руками: наклониться еще больше вперед и как можно ниже и, потеряв равновесие, упасть в воду (во время падения не сгибать в коленных суставах ноги и не отрывать их от опоры как можно дольше), Затем это же упражнения выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду проскользить вперед как можно дальше.
- То же, но из положения стоя в полуприседе.
- Прыжок из полуприседа в передней стойке (руки опираются о бортик бассейна) с махом руками вперед на дальность скольжения в воде.

### № 7 «Изучение работы дыхания во время плавания кролем на груди и кролем на спине в полной координации»

1. Вдох на каждый гребок правой (левой) руки.
2. Дыхание 3х3
3. Дыхание 5х5
4. На задержке дыхания

Кратко о каждом варианте

- На каждый вдох плавают обычно новички, так как не достаточно ещё выносливы и физически развиты, а также во время соревнований в конце дистанции пловец может перейти на вариант дыхания на один цикл ввиду нарастания кислородного долга.
- Дыхание 3х3 используют уже хорошо подготовленные пловцы. Вдох берётся через каждые 3 гребка и попеременно пловец смотрит то вправо то влево. Это ещё удобно на соревнованиях чтобы видеть соперника справа и слева.
- 5х5 на соревнованиях уже тяжелее использовать, так как слишком велика задержка дыхания. Используют в тренировке.
- На задержке дыхания профессиональные пловцы проплывают дистанцию 50 метров, некоторые плывут без дыхания все 50 метров, некоторые берут 1 вдох. Это делается чтобы не потерять скорость на вдохе. А также на задержке дыхания плавают короткие отрезки на тренировках.

**Движения ног при плавании кролем на спине** имеют большее значение, чем при плавании кролем на груди в обеспечении продвижения, равновесия тела и сохранения его обтекаемого положения в различных фазах цикла движений

**Дыхание.** Вдох и выдох выполняется над водой. Но при плавании кролем на спине дыхание также имеет согласованность с общим циклом движений одной руки. Вдох выполняется во время проноса руки (например, правой), выдох – во время гребка руки (правой)

### ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Занимающиеся оцениваются наблюдениями педагога в течение всего периода учебного года. Так же занимающиеся сдают контрольные нормативы четыре раза в год (октябрь, декабрь, февраль, май), где отслеживается прирост в результатах по преодолению плавательных отрезков, умений в технике элементов плавания и физических способностей.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объ-	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка



яснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		сложных в сравнении с уроком условиях	
--	--	---------------------------------------	--

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	Учащийся: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Введены в занятия и открытые уроки (два раза в год), где родители детей могут наблюдать за результатом собственного ребенка по пройденному материалу.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Уроки по физкультурно-спортивному плаванию для детей школьного возраста проводятся в зале сухого плавания и в большом бассейне.

Основными формами организации обучения плаванию являются групповые занятия.

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций, показа слайдов, фильмов.

Планирование занятий производится администрацией бассейна ГБОУ СОШ. Курс по обучению плаванию рассчитан на: 108 уроков.

При изучении новых упражнений используются следующие методические приемы:

- показ упражнений;
- разучивание упражнений;
- исправление ошибок;
- подвижные игры на суше и на воде;
- контрольные упражнения.

**Подготовительная часть** занятия включает в себя:

построение, расчет по порядку номеров, ознакомление с правилами личной гигиены и охраной труда, краткое объяснение задач урока, выполнения общеразвивающих, специально подготовительных и имитационных упражнений.

**Основная часть** занятий:

– изучение нового материала в воде и на суше, закрепление приобретенных умений и навыков на предыдущих уроках.

В **заключительной части** урока планируется закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет в воде и организованный выход учащихся на бортик бассейна, с последующим расчетом и сопровождением учащихся в душевые и раздевалки.

- Упражнения в воде выполняются только по команде учителя. Уроки по начальному обучению включают в себя большое количество упражнений на скольжение, на установку правильного положения тела в воде, упражнений на дыхание. Выполнение упражнений с задержкой дыхания на вдохе, чередуются с многократными выполнениями выдохов в воду.
- Разнообразие упражнений, их вариативность дают возможность учащимся ознакомиться с большим количеством новых движений, что развивает координационные способности, повышает интерес к плаванию.
- Упражнения изучаются по следующей схеме: от простого к сложному, от элемента движения до координации, от освоенного к неосвоенному.
- Заканчивать урок в воде необходимо или игрой, или упражнениями, которые у учащихся хорошо получаются, это создает благоприятный фон, повышает интерес к очередному уроку.

Основное содержание программы составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с акцентом на игровых методах обучения.

Образовательная программа «Плавание» по спортивно-оздоровительному плаванию для детей школьного возраста (8-14 лет)» состоит из одного курса и содержит три ступени:

Основу первой ступени составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше.

На второй ступени главное внимание уделяется изучению техники плавания кролем на груди и на спине и изучением стартового прыжка вводу с тумбочки бассейна.

Третья ступень посвящается закреплению навыка плавания способами кроль на груди и на спине, совершенствованию техники выполнения старта с тумбочки и простейших поворотов, а также изучению отдельных элементов техники плавания дельфином и брассом.

На уроках 18, 34, 72 проводится зачет по усвоению учебного материала.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением нескольких тесно связанных задач:

1. Формирование нравственного сознания.
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинарного поведения, соответствующих черт характера.
3. Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Принцип комплексного подхода к воспитанию. Указывает на необходимость одновременно и во взаимосвязи решать ряд воспитательных задач. Однако среди них всегда следует выделять главную ведущую, без решения которой остальные задачи невыполнимы. Например, не добившись добросовестного отношения к заданиям тренера, невозможно решать большинство задач, связанных развитием моральных, волевых и трудовых качеств занимающихся. Принципы характеризуют условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых контактирующих с ребенком;
- сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса.

К числу важных дополнительных условий следует отнести:

- высокий нравственный авторитет тренера и хорошее качество учебно-тренировочного процесса;
- сплоченность коллектива.

На первом этапе начального обучения стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить обучающихся и добиться добросовестного и полноценного выполнения каждым обучаемым заданий тренера-преподавателя.

#### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал; техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	Групповая, индивидуальная		
2.	Подготовительные упражнения по освоению с водой.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Попловки</li> </ul>	Зачёт
3.	Погружение, всплывание и лежание на воде.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Попловки</li> </ul>	Зачёт
4.	Скольжение.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Попловки</li> </ul>	Зачёт

№ п/п	Тема и раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал; техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
5.	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Попловки</li> </ul>	Зачёт
6.	Изучение стартов и поворотов.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Попловки</li> </ul>	
7.	Итоговое занятие	групповая		Соревнование

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)  
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.
3. СанПиН 2.1.2.1188-03 «Плавательные бассейны»

### Для педагога

1. Викулов А.Д.. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Издательство Владос – Пресс, 2004г.
  2. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» «Детство-пресс» СПб 2003г.
  3. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. Лениздат, 1978г.
  4. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006г.
  5. Кашкин А.А., О.И. Попов, В.В. Смирнов: **Плавание:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва., - М. : Советский спорт, 2008.
  6. Козлов А.В.. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.
  7. Козлов А.В., А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им.Н.Ф. Лесгафта – 2006г.
  8. Макаренко Л.П. «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.
  9. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.
  10. Морев В.Г. Делай как я., - М. ФиС, 1977г.
  11. Осокина Т.И. «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение» 1985г.
- Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова, Москва, ФиС, 1981г.

### Интернет источники

1. [www.russwimming.ru](http://www.russwimming.ru) Сайт Всероссийской Федерации Плавания
2. [spbswim.ru](http://spbswim.ru) Сайт Федерации Плавания Санкт-Петербурга