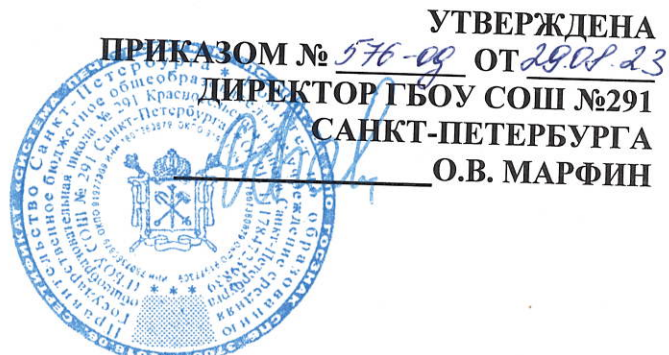


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №291  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

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



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивное плавание-3»

Возраст обучающихся: 11-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования  
Ломакин Евгений Владимирович

Программа разработана в 2016 году  
Программа переработана и дополнена в 2023 году

Санкт-Петербург  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Уровень программы:** общекультурный

**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 подоспелет помощь.

**Отличительные особенности программы:** главной особенностью программы является актуальность 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 11-12 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 4 раза в неделю по 45 минут.

### **Цели образовательной программы:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- привитие осознанного желания заниматься физическими упражнениями;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение основам техники спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине, и достижение максимально высоких результатов;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

### **Задачи программы.**

#### Спортивные:

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных, возможностей).

### 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,
- Воспитание 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:

- Воспитать активную жизненную позицию;
- воспитать умение работать в команде;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

### **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 11 до 12 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 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 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 пайбы, плавательные доски, резиновые мячи, надувные мячи, пайбы, 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 плавания кролем на груди и кролем на спине.

уметь:

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
к программе «Спортивное плавание-3».  
(11-12 класс)

№	Содержание и виды работы	Теория	Практика	Всего часов	Формы промежуточной аттестации и контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка.	2		2	
2.	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Погружение, всплытие и лежание на воде. Скольжение. Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		18	18	Зачёт
3.	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		28	28	Зачёт
4.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		16	16	Зачёт
5.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения. Изучение стартов и поворотов.	1	27	38	Зачёт
6.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		40	40	Зачёт
7.	Итоговое занятие				Соревнование
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>	

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 <u>29.08.2023</u> ПРОТОКОЛ № <u>1</u>	УТВЕРЖДЕНА ПРИКАЗОМ № <u>576-08</u> ОТ <u>29.08.23</u> ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291 САНКТ-ПЕТЕРБУРГА _____ О.В. МАРФИН
---	---



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	31.05.2024	36	144	4 раза в неделю по 1 часу.

**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 - 3»**

---

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

### **Цели образовательной программы:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- привитие осознанного желания заниматься физическими упражнениями;
- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- обучение основам техники спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине, и достижение максимально высоких результатов;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

### **Задачи программы.**

#### **Спортивные:**

- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных, возможностей).

#### **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,
- Воспитание 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:**

- Воспитать активную жизненную позицию;
- воспитать умение работать в команде;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

#### **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 плавания кролем на груди и кролем на спине.

##### **уметь:**

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



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

<b>ПРИНЯТО</b> <b>ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ</b> <b>ГБОУ СОШ №291</b> <b>САНКТ-ПЕТЕРБУРГА</b> <b>РЕШЕНИЕ ОТ <u>29.08.2013</u></b> <b>ПРОТОКОЛ № <u>1</u></b>	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> <b>ПРИКАЗОМ № <u>576-ср</u> ОТ <u>29.08.23</u></b> <b>ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291</b> <b>САНКТ-ПЕТЕРБУРГА</b> <b>О.В. МАРФИН</b>
---	---



**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**Программа: «Спортивное плавание - 3» (11-12 класс)**  
**Педагог дополнительного образования: Ломакин Евгений Владимирович**

№ 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, упражнения по освоению с водой.	1		1
2.	04.09.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Упражнения на дыхание.	1		1
3.	05.09	Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		1	1
4.	06.09	Погружение, всплывание и лежание на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине.		1	1
5.	08.09	Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
6.	11.09	Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
7.	12.09	Погружение, всплывание и лежание на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине.		1	1
8.	13.09	Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		1	1
9.	15.09	Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
10.	18.09	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Изучение работы ног кролем на груди и на спине.		1	1
11.	19.09	Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.		1	1

12.	20.09	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
13.	22.09	Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
14.	25.09	Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.		1	1
15.	26.09	Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
16.	27.09	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
17.	29.09	Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
18.	02.10	Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.		1	1
19.	03.10	Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
20.	04.10	Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, специальные физические упражнения.		1	1
21.	06.10	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Имитационные упражнения.		1	1
22.	09.10	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
23.	10.10	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
24.	11.10	Совершенствование работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
25.	13.10	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
26.	16.10	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
27.	17.10	Совершенствование работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
28.	18.10	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Изучение техники плавания кролем на груди и на спине.		1	1
29.	20.10	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1

30.	23.10	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
31.	24.10	Совершенствование работы ног и рук кролем на груди и на спине.		2	2
32.	25.10	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
33.	27.10	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
34.	30.10	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
35.	31.10	Совершенствование работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
36.	01.11	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
37.	03.11	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
38.	07.11	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
39.	08.11	Совершенствование работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
40.	10.11	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
41.	13.11	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
42.	14.11	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
43.	15.11	Совершенствование работы ног и рук кролем на груди и на спине.		1	1
44.	17.11	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
45.	20.11	Специальные физические упражнения.		1	1
46.	21.11	Имитационные упражнения кролем на груди и на спине. Курсовка 50 м кролем на спине в полной координации.		1	1
47.	22.11	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде, изучение техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
48.	24.11	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.		1	1

49.	27.11	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
50.	28.11	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
51.	29.11	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
52.	04.12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
53.	05.12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
54.	06.12	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
55.	08.12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
56.	11.12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
57.	12.12	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
58.	13.12	Специальные физические упражнения.		1	1
59.	15.12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.		1	1
60.	18.12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
61.	19.12	Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.		1	1
62.	20.12	Специальные физические упражнения.		1	1
63.	22.12	Проплывание 50 м кролем на спине в полной координации. Зачет.		1	1
64.	25.12	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.	1		1
65.	26.12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.		1	1
66.	27.12	Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.		1	1
67.	29.12	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
68.	09.01	Изучение стартов и поворотов.		1	1

69.	10.01	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение стартов и поворотов.		1	1
70.	12.01	Специальные физические упражнения.		1	1
71.	15.01	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
72.	16.01	Специальные физические упражнения. Изучение стартов и поворотов.		1	1
73.	17.01	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.		1	1
74.	19.01	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
75.	22.01	Изучение стартов и поворотов.		1	1
76.	23.01	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение стартов и поворотов.		1	1
77.	24.01	Специальные физические упражнения.		1	1
78.	26.01	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
79.	29.01	Специальные физические упражнения. Изучение стартов и поворотов.		1	1
80.	30.01	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.		1	1
81.	<b>31.01</b>	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
82.	02.02	Изучение стартов и поворотов.		1	1
83.	05.02	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение стартов и поворотов.		1	1
84.	06.02	Специальные физические упражнения.		1	1
85.	07.02	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
86.	09.02	Специальные физические упражнения. Изучение стартов и поворотов.		1	1
87.	12.02	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.		1	1
88.	13.02	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
89.	14.02	Изучение стартов и поворотов.		1	1
90.	16.02	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение стартов и поворотов.		1	1
91.	19.02	Специальные физические упражнения.		1	1

92.	20.02	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
93.	21.02	Специальные физические упражнения. Изучение стартов и поворотов.		1	1
94.	26.02	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине.		1	1
95.	27.02	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
96.	28.02	Изучение стартов и поворотов.		1	1
97.	01.03	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Изучение стартов и поворотов.		1	1
98.	04.03	Специальные физические упражнения.		1	1
99.	05.03	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
100.	06.03	Специальные физические упражнения. Изучение стартов и поворотов.		1	1
101.	11.03	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
102.	12.03	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов.		1	1
103.	13.03	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
104.	15.03	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
105.	18.03	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
106.	19.03	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов.		1	1
107.	20.03	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
108.	22.03	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
109.	25.03	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
110.	26.03	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов.		1	1
111.	27.03	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Курсовка 50 м вольный стиль.		1	1

112.	29.03	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине. Курсовка 50 м вольный стиль.		1	1
113.	01.04	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
114.	02.04	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
115.	03.04	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
116.	05.04	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов.		1	1
117.	08.04	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
118.	09.04	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.		1	1
119.	10.04	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.		1	1
120.	12.04	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
121.	15.04	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
122.	16.04	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
123.	17.04	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов.		1	1
124.	19.04	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов.		1	1
125.	22.04	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
126.	23.04	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
127.	24.04	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.		1	1
128.	26.04	Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.		1	1
129.	03.05	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
130.	06.05	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
131.	07.05	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1

132.	08.05	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения.		1	1
133.	13.05	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов.		1	1
134.	14.05	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
135.	15.05	Совершенствование техники плавания в полной координации кролем на груди и на спине.		1	1
136.	17.05	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
137.	20.05	Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.		1	1
138.	21.05	Зачет по технике плавания кролем на груди и кролем на спине.		1	1
139.	22.05	Зачет по технике плавания кролем на груди и кролем на спине.		1	1
140.	24.05	Зачет по технике плавания кролем на груди и кролем на спине.		1	1
141.	27.05	100м в полной координации кролем на груди со старта на время. Зачет.		1	1
142.	28.05	100м в полной координации кролем на груди со старта на время. Зачет.		1	1
143.	29.05	100м в полной координации кролем на груди со старта на время. Зачет.		1	1
144.	31.05	100м в полной координации кролем на на спине со старта на время. Зачет.		1	1
<b>Итого:</b>			<b>3</b>	<b>141</b>	<b>144</b>



### ПЛАН УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1.	Курсовка 50 м на спине в рамках тренировочного занятия	№ 1	Ноябрь	ГБОУ СОШ № 291	
2.	Соревнования «Лучший пловец школы»	№ 1	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291	
3.	Соревнования между школами	№ 1	Декабрь – Апрель	ГБОУ СПБГДТЮ	
4.	Курсовка 50 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	
5.	Организация и подведение итогов по успеваемости	№ 1	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291	
7.	Открытое занятие	№ 1	Апрель	ГБОУ СОШ № 291	
9.	Организация и подведение итогов по окончании сезона	№ 1	Май	ГБОУ СОШ № 291	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **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 доступной 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.

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

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

### **Погружение, всплытие и лежание на воде.**

Подготовительные упражнения:

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

### **Скольжение.**

- Скольжение на груди (с различным положением рук).
- Различные варианты скольжения.
- Скольжение на спине (различные положения рук).

### **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 кролем 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.
- Имитационные упражнения в воде кролем на груди и на спине.

### **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 упражнение выполняется с заданием: в момент падения оттолкнуться ногами от бортика, после входа в воду проскользнуть 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.

На мелкой части бассейна:

Открытый поворот

- Коснуться рукой бортика, остановиться, встать на дно, повернуться спиной к бортику,
- поставить ноги на бортик, оттолкнуться.
- То же самое, только без остановки, опираясь на руку развернуться и оттолкнуться.

## **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, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	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 сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**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 организовать 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: 144 урока.

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 - 1» по спортивно-оздоровительному плаванию для детей школьного возраста (8-17 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 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. Погружение, всплывание и лежание на воде. Скольжение. Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Поплавки</li> </ul>	Зачёт
3.	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Поплавки</li> </ul>	Зачёт
4.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Поплавки</li> </ul>	Зачёт
5.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Специальные физические упражнения. Изучение стартов и поворотов.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Поплавки</li> </ul>	Зачёт
6.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине. Совершенствование стартов и поворотов. Специальные физические упражнения.	Групповая, индивидуальная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Доски</li> <li>• Ласты</li> <li>• Лопатки</li> <li>• Поплавки</li> </ul>	
	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., Кошкочан 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 П.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