



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 703  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 703  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №2 от 18.09.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 703  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
№ 110 от 18.09.2023

Бунмакина А.А.



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Школа плавания»**

Срок освоения: 6 дней

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Репина Т.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность

Программа направлена на эффективное решение проблемы здорового образа жизни детей и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

### Актуальность реализации

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонение 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.

### Адресат

Программа ориентирована на учащихся в возрасте 7-11 лет, проявляющих заинтересованность к плаванию и здоровому образу жизни.

**Уровень освоения** – общекультурный

### Объём и сроки освоения

Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	6	12	6 раз в неделю по 2 академических часа

**Цель** - формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- 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.

#### Развивающие:

- формирование правильной осанки;
- улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

#### Воспитательные:

- воспитать умения работать в команде;
- формировать устойчивое желание учиться плавать, воспитывать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде;
- воспитание волевых качеств у занимающихся.

#### **Планируемые результаты освоения:**

##### Личностные:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

##### Метапредметные:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

##### Предметные:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

**Язык реализации** - программа реализуется только на русском языке

**Форма обучения** - очная

**Условия набора и формирования групп**

В объединение принимаются все желающие по письменному заявлению родителей, не имеющие медицинских противопоказаний, что должно быть подтверждено соответствующей справкой от врача районной поликлиники о допуске к занятиям.

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

**Форма организации и проведения занятий**

Уроки по физкультурно-оздоровительному 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.

**Материально-техническое оснащение**

Помещения: спортивный бассейн 25м, глубина 1,2-1,8м.

№	Наименование оборудования	Кол-во	Цель использования
1	Шест спасательный нетонущий	2 шт.	Для соблюдения техники безопасности
2	Спасательные круги	2 шт.	Для соблюдения техники безопасности
3.	Термометр комнатный, водный	3 шт.	Для контроля температуры воды и воздуха
4.	Пластиковый стеллаж на колесах	1 шт.	Для хранения инвентаря
5	Кольца цветные, тонущие 18 см.	16 шт.	Демонстрационный и игровой материал
6.	Мяч резиновый	2 шт.	Игровой материал, используется также как кольцеброс
7.	Доски плавательные	15 шт.	Игровой и дидактический материал – скольжение по поверхности воды
8.	Ласты	15 шт.	Дидактический материал для совершенствования работы ног
9.	Лопатки	15 шт	Дидактический материал для работы рук
10.	Мячи надувные	6 шт.	Игровой и дидактический материал
11.	Нудлы цветные длинные	15 шт.	Для тренировки техники передвижения на воде
12.	Поплавок для плавания	15 шт.	Для организации упражнений на воде

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в теорию плавания	2	2		Устный опрос
2.	СФУ. Специальные упражнения на воде	8	2	6	Педагогическое наблюдение
3.	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговое занятие
	<b>Всего:</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	

**КАЛЕДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Школа плавания»**  
**на 2023 - 2024 уч.год**

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
				6	12	6 раз в неделю по 2 академических часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Школа плавания»**

**Задачи:**

Обучающие:

- 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.

Развивающие:

- формирование правильной осанки;
- улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Воспитательные:

- воспитать умения работать в команде;
- формировать устойчивое желание учиться плавать, воспитывать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде;
- воспитание волевых качеств у занимающихся.

**Планируемые результаты:**

Личностные:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

Метапредметные:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

Предметные:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Введение в теорию плавания

#### Теория

Организационные вопросы. Инструктаж по ТБ. Правила взаимодействия в группе. Опрос. История плавания. Основы знаний о физической культуре.

### 2. СФУ. Специальные упражнения на воде

#### Теория

Рассказ о техники выполнения упражнений. Рассказ о правильной технике задержки дыхания, для чего необходимо правильно дышать. Рассказ, показ правильной техники работы ног и рук кролем на груди и кролем на спине. Рассказ, показ работы рук и ног при плавании дельфином и брассом.

#### Практика

Комплекс упражнений для сухого плавания. Применение задержки дыхания при различных положения тела в воде. Изучение работы рук кролем на спине с подвижной опорой. Согласование работы рук и ног кролем на груди с подвижной опорой. Игровой урок, с акцентом на задержку дыхания. Работа ног кролем на груди без опоры. Согласование работы рук и ног кролем на спине без опоры. Игровой урок, направленный на владение мячом в воде. Упражнения на правильное дыхание в воде у неподвижной опоры. Упражнения на дыхание с подвижной опорой. Согласование работы ног кролем на груди и дыханием с подвижной опорой. Специальные упражнения для способов плавания дельфин и брасс. Изучение работы ног дельфином с подвижной опорой. Изучение работы ног дельфином без опоры. Изучение работы рук дельфином. Педагогическое наблюдение

### 3. Итоговое занятие

#### Практика

Проплавание на скорость 50 метров кролем на груди и кролем на спине.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Водное занятие. История плавания, теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде, упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание.	1		
2.	Влияние плавание на организм человека. Упражнения в воде на задержку дыхания.	1		
3.	Скольжение стрелочкой на груди. Упражнения на задержку дыхания. Поплавок, звездочка на груди. Свойства воды.	1		
4.	Работа ног кролем на груди с подвижной опорой, голова над водой, руки сверху на доске.	1		
5.	Упражнения на согласование работы ног и рук кролем на груди с подвижной опорой. Работа рук поочередная. Максимальное проплывание на задержку дыхание в стрелочке на груди.	1		
6.	Упражнение на согласование работы рук и ног кролем на груди без опоры. Из исходного положения стрелочка на груди.	1		
7.	Упражнение на согласование работы ног и рук кролем на груди и кролем на спине без опоры опорой.	1		
8.	Игровая тренировка, эстафетное плавание с различным оборудованием.	1		
9.	Ознакомление со способом плавание дельфин. Работа ног дельфином с не подвижной опорой, с подвижной опорой.	1		
10.	Упражнения работы ног дельфином с различным положением рук и тела в воде с опорой. Игры в воде.	1		
11.	Игры в воде. Эстафетное плавание. Водное поло.	1		
12.	Итоговое занятие: 50 метров кроль на спине, 50 метров кроль на груди на время.	1		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы подведения итогов:

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия. Это – визуальный контроль правильного выполнения технических элементов.

- Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.

- Сдача норм ГТО по плаванию. Участие в соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность закрепить свои полученные умение, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т.д.) По окончании курса учащиеся должны:

**Знать:** правила поведения и меры безопасности на уроках плавания. Гигиену физических упражнений и профилактику заболеваний. Влияние плавания на организм человека. Историю плавания и олимпийского движения.

**Уметь:** выполнять базовые элементы, которые включают в себя: обще развивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; плавать кролем на груди; плавать кролем на спине; плавать способом брасс; плавать способом баттерфляй; выполнять облегчённые старты и повороты.

### Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Контрольные упражнения	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Вольный стиль	200 м (без учета времени)	150 м (без учета времени)	100 м (без учета времени)
Комплексное плавание	4x25 м (четырьмя спортивными способами без учета времени)	4x25 м (тремя спортивными способами без учета времени)	4x25 м (двумя спортивными способами без учета времени)
Кроль на груди с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Кроль на спине с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Брасс с оценкой техники	50 м	25 м	15 м
Баттерфляй с оценкой техники	50 м	25 м	10 м
Погружение в воду с продолжительным выдохом (сбор предметов со дна при нырянии в длину)	поднять предмет, проплыв 7 м под водой	поднять предмет, проплыв 6 м под водой	поднять предмет, проплыв 5 м под водой
Стартовый прыжок	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки
Повороты	без ошибок	1-2 ошибки	3 и более ошибки

**Оценка техники спортивных способов плавания  
(кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй) и ошибки при выполнении  
плавательных движений, элементов способов плавания в полной координации  
движений**

О ценка	Количество ошибок
5	без ошибок
4	по 1-2 ошибке
3	3 и более ошибки

№ п/п	Наименование упражнений	Ошибки
1.	Скольжение на груди	Чрезмерное прогибание туловища Голова высоко Толчок одной ногой от бортика
2.	Скольжение на спине	Скольжение сидя Голова сильно отклонена назад Толчок от стенки одной ногой
3.	Движение руками при плавании кролем на груди	«Глажение» рукой Широкий гребок Короткий гребок, рука опускается с локтя
4.	Движение руками при плавании кролем на спине	Неполный гребок Широкий гребок Поворот туловища за рукой
5.	Движение руками при плавании брассом	Короткий гребок Широкий гребок Руки не до конца выходят вперед после гребка
6.	Движение руками при плавании баттерфляем (дельфином)	Широкий гребок Короткий гребок Рука опускается в воду с локтя При выходе из воды руки

		касаются воды
7.	Движение ногами при плавании кролем на груди	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги глубоко
		Ноги широко расставлены
		Большая амплитуда движений
8.	Движение ногами при плавании кролем на спине	Ноги сильно согнуты в коленях
		Ноги низко
		Ноги высоко
		Перекачивание с бока на бок
9.	Движение ногами при плавании брассом	Не симметричные движения
		Подтягивание коленей к груди
		Недостаточное разведение стоп в стороны
10.	Движение ногами при плавании баттерфляем (дельфином)	Сгибание в коленях
		Ноги глубоко
11.	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди	Отклонение от средней линии
		Неполный выдох, ранний вдох
		Низкое или высокое положение головы
12.	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании кролем на спине	Сильное сгибание туловища
		Остановка рук у бедра
		Широкое вкладывание рук
13.	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании брассом	Неправильная координация рук и ног
		Ранний, поздний вдох
14.	Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании баттерфляем (дельфином)	Неправильная координация рук и ног
		Заныривание после гребка
		Вдох не вовремя
15.	Поворот «маятник»	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение

		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
		Слабое отталкивание от борта
		Отсутствует скольжение
16.	Спад в воду из положения сидя на бортике	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
17.	Стартовый прыжок с тумбочки: с захватом тумбочки, со свободным положением рук сзади или внизу и легкоатлетический старт	Голова сильно откинута назад
		Падение в воду близко к бортику
		Сильно согнуты ноги в коленях
		При входе в воду сильно расслаблено туловище
18.	Старт из воды при плавании на спине	Движения рук и ног не согласованы
		Глубокое погружение
		Отсутствует скольжение
		Отсутствие касание борта

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Для педагога:

1. Аксенов В.Н. Искусство художественного слова. М. «Искусство», 1954.
2. Артоболовский Г.В. Очерки по художественному чтению. М., Учпедгиз, 1959.
3. Гладков Б.В., Пронина М.П., О полётности сценического голоса, Теория и практика сценической речи, вып.2, 1992, СПб. Гос.институт театр-ра, музыки и кинематографии.
4. Головина О.М., Вербовская Н.П., Урнова В.В. Искусство речи. М., «Советская Россия», 1954.
5. Запорожец Т.И. Логика сценической речи. М., «Просвещение», 1974. «Звучащее слово». М., «Искусство», 1969.
6. Саричева Е.Ф. Сценическая речь. М., «Искусство», 1955.
7. Саричева Е.Ф. Работа над словом. М., «Искусство», 1956.
8. Сопер П. «Основы искусства речи», М, 1995
9. Станиславский К.С. Работа актера над собой. М., «Искусство», 1951.
10. Шевелев Н.Н. Логика речи. М., 1959.
11. Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Издательство Владос – Пресс, 2004г.
12. Воронова Е.К. «Программа обучения плаванию в детском саду» «Детство-пресс» СПб 2003г.
13. Герхард Л. Плавание с малышами. Минск, «Полымя», 1981г.
14. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. Лениздат, 1978г.
15. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М, «Олимпия – Пресс», 2006г.
16. Козлов А.В. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.
17. Козлов А.В., Литвинов А.А. «Обучение спортивным способам плавания» (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.
18. Макаренко Л.П. «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.
20. Морев В.Г. Делай как я., - М. ФиС, 1977г.
21. Осокина Т.И. «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение» 1985г.
22. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова, Москва, ФиС, 1981г.

**Для учащихся:**

1. Арго А.М. Звучит слово/ Детская литература - М.: 1962 .
2. Белинский В.Г. О классиках русской литературы/ Белинский В.Г. - М.: 1950.
3. Закиров А.З. Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы / ВГИК – М. 2009
4. Закушняк А.Я. Вечера рассказа/ Искусство - М.: 1940.
5. Зимняя И. А. Психологические особенности восприятия лекции в аудитории. М., 1970.
6. Микитич Л.Д. Иноязычная лексика/ Просвещение. - Л.: 1967.
7. Мищич П. Как проводить деловые беседы. М., 1987.
8. Чехов А.П. Дом с мезонином/ Чехов А.П - Воронеж, 1972.
9. Шварц А.И. В лаборатории чтеца/Искусство - М.: 1960.
10. Экзюпери А. Планета людей. Маленький принц/ Амфора, - Фрунзе: 1976.