

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 525 с углубленным изучением английского языка  
дважды Героя Советского Союза Г.М.Гречко  
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педсовете ГБОУ школы № 525  
с углубленным изучением английского языка  
имени дважды Героя Советского  
Союза Г.М. Гречко  
Московского района Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08. 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 525  
с углубленным изучением английского языка  
имени дважды Героя Советского  
Союза Г.М. Гречко  
Московского района Санкт-Петербурга  
приказ № 101/6 от 31.08. 2021

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
**«Плавание»**

Возраст учащихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

**Красильникова Ольга Васильевна**  
педагог дополнительного  
образования

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Уровень освоения** общекультурный

### **Актуальность**

Каждый человек должен уметь плавать. И чем раньше он научится, тем лучше. Плавание относится к циклическим упражнениям, выполняемым в необычных для человека условиях водной среды. Умение плавать важно для каждого человека. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на её поверхности и проплыть свободно хотя бы небольшое расстояние.

При плавании прекрасно развиваются дыхательная система и органы дыхания. Как известно, при плавании вдох и выдох затруднены - при вдохе приходится преодолевать давление воды на тело, а при выдохе - сопротивление воды. Температура воды и однообразные циклические движения оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему обучающихся. Занятия плавания делают обучающихся более спокойными, обеспечивая им крепкий сон.

В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на ещё не окрепший и податливый позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. В то же время активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы ребенка и предупреждает развитие плоскостопия.

Одновременно с обучением плаванию обучающимся прививаются умения и навыки самообслуживания и гигиены, что очень важно для их всестороннего развития.

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование его личности. Не всем обучающимся общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Психологами установлено, что главная опасность на воде - не действия в ней, а чувство страха и боязнь глубины.

Занятия плаванием развивают такие черты личности как решительность, целеустремлённость, настойчивость, самообладание, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность.

Данная программа актуальна тем что, обучающиеся школьного возраста приобретают жизненно необходимые знания и умения плавания.

**Отличительные особенности** - программы заключается в том, что для успешного освоения обучающимися учебного материала, знаний, умений и навыков - средства и методы подобраны дифференцированно, в соответствии с особенностями детского организма.

**Адресат программы** - данная программа предназначена для обучающихся младшего и среднего школьного возраста с определенным набором умений и навыков плавания.

### **Объём программы.**

Количество часов для 5-7 классов, 1 года обучения – 36ч. в год, занятия проходят 1 раз в неделю.

**Формы обучения и виды занятий** – групповые занятия, просмотр видеоматериалов, сдача контрольных нормативов, мониторинг, участие в соревнованиях. Основной формой обучения плаванию является занятие, которое состоит из трёх частей - подготовительной, основной и заключительной. Занятие по плаванию проводится на суше и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть - в воде.

Подготовительная часть занятия продолжается от 5 до 10 мин. Она включает рапорт переключку, пояснение задач и содержания занятия, ознакомление учащихся на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В подготовительной части занятия внимание обучающихся должно быть обращено на выполнение задач занятия, а также подготовить организм обучающихся к основной части занятия.

Задача основной части занятия - освоение и разучивание техники различных стилей плавания. Продолжительность основной части занятия зависит от подготовленности занимающихся, температуры воды и воздуха, примерно - 30-35 минут.

Задача заключительной части занятия - постепенное снижение нагрузки. В этой части занятия обычно проводятся игры на воде, упражнения на расслабление, свободное плавание. Продолжительность примерно - 5 минут.

Заканчивается занятие построением, подведением итогов занятия. Подводя итоги, необходимо отметить успехи всей группы и отдельных занимающихся.

**Срок освоения программы** - 36 недели, всего к реализации - 36 ч.

**Режим занятий** - занятия проводятся 1 раза в неделю, продолжительность занятия – 60 минут (с учетом времени на переодевание).

**Вид программы:** модифицированная.

В данной программе решаются следующие цели и задачи.

**Цель:** Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся среднего школьного возраста.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- 1) обучить необходимому объёму умениям и навыкам по плаванию- освоить в полной координации кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- 2) обучить необходимому объёму знаний в области плавания;
- 3) обучить подвижным играм на воде;
- 4) сформировать мотивацию у учащихся к занятиям по плаванию.

### **Развивающие:**

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у учащихся, а также их профилактике заболеваний и нарушений;
- 2) содействовать укреплению здоровья и иммунитета, посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку, дыхательную систему.

### **Воспитательные:**

- 1) воспитание у учащихся здорового образа жизни;
- 2) воспитание нравственных и волевых качеств;
- 3) содействовать эмоциональной и физической разгрузке посредством подвижных игр на воде и упражнений на расслабление.
- 4) воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

### **Планируемые результаты.**

#### **Предметные:**

- 1) выполнять скольжения на груди и спине, погружения, всплывания, правильно дышать в водной среде;
- 2) проплывать в полной координации кролем на груди и кролем на спине – по дистанциям без учёта времени и на время;
- 3) выполнять комплексы ОРУ, ОФП;
- 4) уметь технически выполнять освоенные навыки и умения стилей плавания;
- 5) соблюдать правила подвижных игр и эстафет на воде.

#### **Метапредметные:**

- 1) правила техники безопасности и правила поведения во время занятий по плаванию;
- 2) правила подвижных игр и эстафет на воде.
- 3) методику самостоятельного выполнения комплексов ОФП и ОРУ.

#### **Личностные:**

- 1) методику регулирования психического состояния;
- 2) основы здорового образа жизни, закаливания и двигательного режима;
- 3) основные теоретические сведения о стилях плавания, историю развития мирового плавания.

### **Условия реализации программы.**

Для комплексной реализации программы необходимы условия:

- 1) Помещение бассейна (чаша бассейна);
- 2) Инвентарь – доски для плавания, ласты, мячи резиновые, лопатки (на руки), колобашки (для ног);
- 3) Информационные ресурсы – видеоматериалы, наглядные пособия, плакаты, картотеки подвижных игр и эстафет на воде.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде, теоретические сведения о способах плавания	1	1	-	Опрос
2	Кроль на груди	9	1	8	Педагогическое наблюдение
3	Кроль на спине	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4	Брасс	9	1	8	Педагогическое наблюдение
5	Баттерфляй	8	1	7	Педагогическое наблюдение
	Всего:	36	5	31	

## Содержание программы

### 1) Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на воде, теоретические сведения о способах плавания.

Теория:

Для профилактики травматизма среди учащихся на занятиях по плаванию перед началом каждого раздела программы, систематически проводятся данные инструктажи:

- а) Вводный инструктаж по Т.Б., правила поведения;
- б) Повторный инструктаж по Т.Б, правила поведения;
- в) Инструктаж по Т.Б правила поведения во время подвижных игр на воде.

### 2) Обучение плаванию – кроль на груди.

Теория:

- а) Согласованность техники рук и выдохов в воду - совершенствование.
- б) Согласованность техники рук и ног – совершенствование.

Практика:

- в) Кроль на груди в полной координации, на технику – 50м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на груди, а также устранение индивидуальных ошибок.

### **3) Обучение плаванию – кроль на спине.**

Теория:

- а) Техника ног с опорой;
- б) Техника рук на месте, в движении;
- в) Скольжения на спине;

Практика:

- г) Согласованность техники рук и выдохов в воду;
- д) Кроль на спине в полной координации, на технику – 50м.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – кроль на спине, а также устранение индивидуальных ошибок.

### **4) Обучение плаванию – брасс.**

Теория:

- а) Техника рук на месте, в движении;
- б) Техника ног с опорой и без опоры.

Практика:

- в) Согласованность техники рук и выдохов в воду.
- г) Согласованность техник рук и ног;
- д) Брасс в полной координации.

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – брассом, а также устранение индивидуальных ошибок.

### **5) Обучение плаванию – баттерфляй.**

Теория:

- а) Техника рук на месте, в движении;
- б) Техника ног с опорой и без опоры;
- в) Согласованность техники рук и выдохов в воду;

Практика:

- г) Согласованность техник рук и ног;
- д) Баттерфляй в полной координации;

Основное внимание уделяется совершенствованию техники плавания – баттерфляем, а также устранение индивидуальных ошибок.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	36	1 раз в неделю по 1 часу

## Оценочные и методические материалы

### Формы аттестации

Вид аттестации	
Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
-сдача зачётов по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания, отдельно по каждому стилю.	-сдача зачёта по освоению двигательных навыков и умений разучиваемых стилей плавания, 25 метров стилем на выбор.



Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 525 с углубленным изучением английского языка  
Дважды Героя Советского Союза Г.М.Гречко  
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педсовете государственного бюджетного образовательного учреждения школа № 525 с углубленным изучением английского языка дважды Героя Советского Союза Г.М.Гречко Московского района Санкт-Петербурга протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Директор государственного бюджетного образовательного учреждения школа № 525 с углубленным изучением английского языка дважды Героя Советского Союза Г.М.Гречко Московского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е. П. Полякова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

### «Плавание»

педагог дополнительного  
образования  
Красильникова Ольга Васильевна

**Цель:** Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся среднего школьного возраста.

**Задачи :**

*Обучающие:*

- 1) знать правила проведения соревнований по плаванию ;
- 2) выполнять комплексы упражнений на развитие ОФП;
- 3) освоить все спортивные стили плавания;
- 4) проплывать различные дистанции всеми стилями плавания с учётом времени.

*Развивающие:*

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также их профилактике нарушений;
- 2) содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.
- 4) развивать физическую подготовленность.

*Воспитательные:*

- 1) воспитание здорового образа жизни;
- 2) воспитание мотивации к занятиям плавания;
- 3) воспитание оптимального двигательного режима дня;
- 4) содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр и эстафет на воде.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество	Дата
1	Плавание. Инструктаж по ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.	1	
2	Плавание. Кроль на груди.	1	
3	Плавание. Кроль на груди.	1	
4	Плавание. Кроль на груди. Старт	1	
5	Плавание. Кроль на груди. Повороты	1	
6	Плавание. Кроль на груди. Повороты	1	
7	Плавание. Кроль на груди.	1	
8	Плавание. Кроль на груди. Выносливость	1	
9	Плавание. Инструктаж по ТБ. Кроль на спине.	1	
10	Плавание. Кроль на спине.	1	
11	Плавание. Кроль на спине.	1	
12	Плавание. Кроль на спине. Старт.	1	
13	Плавание. Кроль на спине. Повороты.	1	
14	Плавание. Кроль на спине. Повороты.	1	
15	Плавание. Кроль на спине.	1	
16	Плавание. Кроль на спине. Выносливость.	1	
17	Плавание. Инструктаж по ТБ. Брасс.	1	
18	Плавание. Брасс.	1	
19	Плавание. Брасс.	1	
20	Плавание. Брасс. Старт.	1	
21	Плавание. Брасс. Повороты	1	
22	Плавание. Брасс. Повороты	1	
23	Плавание. Брасс.	1	
24	Плавание. Брасс.	1	
25	Плавание. Инструктаж по ТБ. Техника баттерфляя.	1	
26	Плавание. Баттерфляй.	1	
27	Плавание. Баттерфляй.	1	
28	Плавание. Баттерфляй. Старт.	1	
29	Плавание. Баттерфляй. Повороты.	1	
30	Плавание. Баттерфляй. Повороты.	1	
31	Плавание. Баттерфляй.	1	
32	Плавание. Баттерфляй.	1	
33	Комплексное плавание. Старты и повороты.	1	
34	Комплексное плавание. Старты и повороты.	1	
35	Комплексное плавание. Игры на воде	1	
36	Плавание. Сдача итогового норматива.	1	
		36	

## **Планируемые результаты.**

### **Личностными результатами являются:**

- способность к адекватной самооценке, мотивация к самосовершенствованию;
- осознание базовых и общечеловеческих и коммуникативных ценностей в окружающем мире ребенка;
- уважительное отношение к лицам других конфессий и национальностей;
- осознание ученика в собственной и социальной сфере, окружающего его социума;
- развитие и осознание личной ответственности за свои поступки, совершенствование этических и моральных норм поведения в обществе;
- установка на здоровый образ жизни, умение оказать себе и окружающим доврачебную помощь.

### **Метапредметными результатами являются:**

- умение регулировать собственную и учебную деятельность в своей собственной жизни и социальной действительности;
- знания при выполнении учебных задач, умения осуществления информационного поиска для выполнения домашнего задания;
- способность выполнения необходимой программы при нововведениях в учебном процессе.

### **Предметными результатами являются:**

- усвоение первоначальных сведений об элементарных передвижениях в воде;
- сформированность целостного представления о стилях плавания;
- умение наблюдать (сравнивать и сопоставлять опыт, ориентироваться в информационном пространстве, оценивать и характеризовать факты, ценности, идеалы, нормы общества);
- овладение основами физиологической грамотности, правилами здорового образа жизни и нормами здоровьесберегающего поведения;
- понимание значения собственной роли в участии современной жизни наследия России.

## Список литературы

1. Лях В.И. «Мой друг-физкультура, раздел-плавание» М.: «Просвещение» 1999.
2. Егоров Б.Б., Пересадына Ю.Е «Физическая культура». М.: раздел - плавание. ООО «Баласс» 2011.
3. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физической культуре - раздел плавание» - М.: ВАКО,2005.
4. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М.: раздел-плавание «Владос - Пресс» 2002.
5. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Найминова Э.С. «Физкультура-раздел плавание». Ростов на Дону Издательство «Феникс», 2001.
7. Каджаспиров Ю.Г. «Физическая культура-раздел плавание».- М.:2002.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (раздел – плавание), М.: «Просвещение» 2007.
9. Никитинский Б.С., Васильев В.В. «Обучение детей плаванию» - М.: Физкультура и спорт, 1993.
10. Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье» -М.: Физкультура и спорт, 1998
11. Мотылянская Р.Е., Набатникова М.Я., Стогова Л. «Плавание-спорт юных» - М.: Физкультура и спорт, 1996.
12. Богословский С.Т. «Игры на воде для детей». М.: Издательство «Планета» 1997.