

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района  
Санкт-Петербурга имени Э.П.Шаффе

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 13  
От 31.08.2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ  
ПРОГРАММЕ «Обучение плаванию»**

Возраст обучающихся: 9-10 лет

2022-2023 учебный год

2 год обучения

Группа №10

36 часов в год

Разработчик:  
Савич Н.А.  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения заключаются в дальнейшем развитии технических приемов плавания, развитие общей физической подготовки, повышение уровня функционального состояния, а также ориентация на ведение здорового образа жизни учащихся.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- обучить технике плавания;
- освоение знаний о физической культуре, формирование понятий о здоровом образе жизни (закаливание, гигиена, режим дня);
- сформировать знания об олимпийском движении и истории развития плавания;
- выработка представлений о необходимости соблюдения правил техники безопасности во время занятий.

#### ***Развивающие:***

- Развивать гибкость, подвижность суставов;
- Развивать основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости);
- Развивать умение достигать поставленной цели;
- Овладевать приемами самоконтроля при неудачах или возникающих трудностях при выполнении задания;
- Повышать функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).

#### ***Воспитательные:***

- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;
- Воспитывать смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- Воспитывать положительных качеств личности с помощью занятий плаванием (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство).

## **Содержание Программы**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Введение в программу. Основы ТБ и правил поведения в бассейне, ОТ на занятиях и во время выезда за пределы школы. Форма одежды и гигиена. История спорта и олимпийского движения.

## **2. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Влияние занятия плаванием на дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы организма. Режим дня и правильное питание.

**Практика:** Упражнения для развития силы и выносливости. Акробатика, упражнения на гимнастических снарядах и с предметами (скакалками, набивными мячами). Гимнастика пловца – упражнения для развития координации движений, ловкости и подвижности в суставах.

## **3. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Самоконтроль при выполнении тренировочных заданий. Понятия дозировки и интенсивности нагрузок.

**Практика:** Комплексы специальных упражнений для мышц рук и ног/имитационные упражнения/ в сочетании с правильным дыханием. Комплексы упражнений для развития специальной выносливости (скоростной и скоростно-силовой).

## **4. Техника плавания.**

**Теория:** Просмотр и изучение диаграмм техники плавания кроль, брасс и баттерфляй.

### **Практика.**

Кроль на груди и спине

- 4-х и 6-ти ударный, освоение техники и совершенствование

Совершенствование техники плавания

Плавание на результат с оценкой техники

- 50м без учета времени

- 50м с учетом времени

Плавание на выносливость

- 200-400м

- 400-800м

Сложные повороты

- освоение техники

- совершенствование

Старты

- освоение техники/из воды, с бортиков, с тумбочки/

- совершенствование.

Брасс

- совершенствование техники

Плавание на результат с оценкой техники

- 50м

Повороты/старты

- освоение техники

- совершенствование.

Баттерфляй

- освоение техники/по элементам/

- совершенствование

Плавание на результат с оценкой техники

- 25м

Старты/повороты.

Эстафетное плавание

- 4х50-вольный стиль

Комплексное плавание

- 4х25 21

Освоение техники ныряний в длину и в глубину

## **5. Спортивные соревнования**

### ***Практика:***

Участие в соревнованиях согласно календарному плану. Практика судейства соревнований

## **6. Итоговое занятие**

***Теория:*** Беседа. Подведение итогов за год.

### ***Практика:***

Выполнение практических нормативов (приложение № 1).

## **Планируемые результаты 2 года обучения**

### ***Личностные:***

- сформированы понятия о физической культуре, здоровом образе жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитаны положительные качества личности с помощью занятий плаванием (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), норм коллективного взаимодействия (взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### ***Метапредметные:***

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные:**

- сформированы знания об истории развития спорта и Олимпийском движении;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- правильно выполнять технико-тактические приемы плавания.

**Календарно-тематическое планирование**

№	Тема	Всего часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда	1		
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		
3	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Движения ног	1		
4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Движения рук	1		
5	Игры на воде. Свободное плавание. «Ловцы жемчуга»	1		
6	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Техника дыхания	1		
7	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Согласование движений	1		
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Морской бой»	1		
9	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Увеличение дистанции	1		
10	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч в воздухе»	1		
11	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Ускорения	1		
12	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног в брассе	1		
13	Имитационные и подготовительные	1		

	упражнения. Траектория гребка			
14	Игры на воде. Свободное плавание. Эстафеты с мячом	1		
15	Соревнования	1		
16	Контрольные нормативы	1		
17	Игры на воде. Свободное плавание. Весёлые эстафеты	1		
18	Обучение технике способа брасс. Движения ног у опоры	1		
19	Обучение технике плавания способом брасс. Движения ног с доской	1		
20	Игры на воде. Свободное плавание. «Гонка мячей»	1		
21	Обучение технике плавания способом брасс. Движения рук	1		
22	Обучение технике плавания способом брасс. Согласование движений ног и рук	1		
23	Дыхательные упражнения. Техника дыхания в брассе	1		
24	Дыхательные упражнения. Положение тела при вдохе	1		
25	Обучение технике способа плавания брасс. Согласование движений рук и дыхания	1		
26	Обучение технике способа плавания брасс. Согласование движений ног, рук и дыхания	1		
27	Обучение технике поворота в брассе по элементам	1		
28	Обучение технике поворота в брассе в целостном виде	1		
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Точный пас»	1		
30	Обучение технике плавания способом брасс в полной координации	1		
31	Обучение технике плавания способом брасс. Плавание брассом с выполнением поворотов	1		
32	Игры на воде. Водное поло. Правила игры	1		
33	Соревнования	1		
34	Контрольные нормативы	1		
35	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Правила судейства	1		
36	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Игра на счёт	1		

### Методические и оценочные материалы

#### Учебно-методический комплекс программы «Обучение плаванию»

#### I Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

**Список литературы для педагогов:**

1. Велитченко В.К. Физкультура. без травм. – М., Просвещение, 2003.
2. Железняк Ю.Д. Учебное пособие для секций коллективов физкультуры. – М., ФИС, 2001.
3. Залетаев И.П. Физическая культура. – М., Высш. шк., 2011.
4. Кун «Всеобщая история физической культуры и спорта»- 1987
5. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки - М.,2003.
6. Под ред. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху – М., 2012
7. Рубцов А.Т. Общеукрепляющие упражнения. – М., ФиС, 2000.

**Список литературы для детей:**

1. Блайт Люсеро Плавание. 100 лучших упражнений 2010 Издательство: Эксмо, 280 с.
2. Могилевская С. Восемь голубых дорожек - Издательство: Энас-книга 192 с.
- 3.Плавание. Текст научно-популярной статьи  
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

**II Система средств контроля результативности**

Контрольные нормативы по плаванию Приложение №1 Стили плавания /дистанции/		Классы				Уровни подготовки	
		Юноши		Девушки			
5	4	3	5	4	3		
Кроль на груди /50 м/		3				25 м без учета времени	
4 /25 м/	28	30	35	30	32	38	
5	55	1.05	1.15	1.00	1.10	1.20	
6	55	1.05	1.15	1.00	1.10	1.20	
7	50	1.00	1.10	55	1.00	1.25	
8	47	55	1.00	50	1.00	1.10	
9	44	50	55	48	55	1.05	
10	40	45	55	45	50	1.00	
11	35	40	50	40	50	1.00	
Кроль на спине /50 м/		3				25 м без учета времени	
4 /25 м/	30	33	37	30	35	40	
5	1.00	1.05	1.15	1.05	1.15	1.20	
6	55	1.05	1.15	1.00	1.15	1.20	
7	55	1.00	1.10	1.00	1.10	1.20	
8	50	55	1.05	55	1.00	1.10	
9	45	50	1.00	50	55	1.10	
10	43	55	1.00	48	55	1.05	
11	40	50	55	45	55	1.05	
Брасс /50 м/		4				25 м без учета времени	
5/25 м/	35	40	45	40	45	50	
6	50	1.00	1.05	1.00	1.05	1.10	

7	50	1.00	1.05	1.00	1.05	1.10
8	48	55	1.00	58	1.00	1.05
9	45	50	1.00	55	1.00	1.05
10	45	50	55	55	1.00	1.05
11	43	48	55	50	55	1.00
Баттерфляй /50 м/		4			----- -----	
5				25 м без учета времени		
6/25 м/	28	30	35	35	40	45
7	1.00	1.05	1.15	1.10	1.20	1.35
8	58	1.05	1.10	1.05	1.10	1.20
9	55	1.00	1.05	1.00	1.05	1.15
10	50	1.00	1.05	55	1.05	1.15
11	45	55	1.00	50	1.00	1.10
Комплексное плавание /4x25 м/		4			----- -----	
5				100 м без учета времени		
6				100 м без учета времени		
7	1.50	2.00	2.05	1.55	2.05	2.15
8	1.45	1.55	2.00	1.53	2.03	2.13
9	1.40	1.50	1.55	1.50	2.00	2.10
10	1.38	1.45	2.00	1.48	1.55	2.10
11	1.35	1.45	2.00	1.45	1.55	2.10

ГБОУ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 21 ИМ. Э.П. ШАФФЕ, Ачкасова Юлия Ивановна, ДИРЕКТОР  
15.12.2022 15:27 (MSK), Сертификат 673DBD000BAEC4974F9D3B1350811474