

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: 8-9 лет

2022-2023 учебный год

2 год обучения

Группа №6

36 часов в год

Разработчик:  
Савич Н.А.  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

### Задачи:

#### Обучающие:

1. Содействовать овладению знаний о здоровом образе жизни, привлечению учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
3. Способствовать овладению техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
4. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

#### Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие «чувства воды», быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю при выполнении упражнений.

#### Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

## Содержание Программы

**Тема: «Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда»**

### **Теория**

Правила поведения в бассейне. Порядок прохода группы, нормы и правила поведения в раздевалке, душе и чаше бассейна.

Предназначение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические требования в бассейне. Необходимые принадлежности для душа (гель, губка, полотенце) и их применение. Требования в отношении внешнего вида и посторонних предметов (жвачка, украшения, заколки и т.п).

Точное выполнение требований преподавателя, знание условных сигналов и жестов. Объясняется детям, что недопустимо заплывать за определённые преподавателем границы, брать инвентарь без разрешения, нырять, прыгать в воду с бортиков, мешать выполнению задания другим ученикам, толкать друг друга и погружать с головой в воду, делать захваты за шею, руки, ноги, туловище, громко кричать и поднимать ложную тревогу, а также другие действия, влекущие за собой испуг или прочее негативное состояние. Передвижение в бассейне только шагом.

Правила охраны труда и техники безопасности в воде.

**Тема: «Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах»**

**Теория**

Значение плавания в жизни человека. Правила и меры безопасности на открытых водоёмах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

**Тема: «Имитационные и подготовительные упражнения»**

**Практика**

Имитация движений на суше, сходных по форме и характеру с движениями, выполняемыми в воде, способствует более быстрому и качественному освоению техники плавания.

Движения ног разучивают в положении сидя. С формой гребковые движений руками знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками («Мельница») в положении стоя. Наряду с динамическими, используются статические упражнения с изометрическим характером напряжения работающих мышц. Например, для ознакомления с мышечным чувством, возникающим при имитации скольжения – принять положение «скольжения» - вытягиваясь вверх, напрячь мышцы туловища, рук и ног.

**Тема: «Упражнения для освоения с водой»**

**Практика**

Освоение равновесия и обтекаемого положения тела. Умение вытягиваться вперёд в направлении движения. Освоение рабочей позы пловца. Нырания за предметами. Упражнения: «Кто дальше проскользит?», «Искатели жемчуга»

**Тема: «Дыхательные упражнения»**

**Практика**

Освоение навыка задержки дыхания на вдохе. Освоение выдохов в воду. Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе. Согласование движений рук, ног и дыхания. Упражнения: «У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Фонтанчики», «Качели»

**Тема: «Обучение техники плавания способом кроль на спине»**

**Практика**

Освоение техники движений рук и ног способом кроль на спине. Согласование движений ног и рук. Упражнения: «Торпеды», «Винт», «Мельница», «Кто быстрее?»

**Тема : «Освоение техники плавания способом кроль на груди»**

**Практика**

Упражнения для изучения движений ног кролем на груди: движения ног с доской и без доски; с различным положением рук; в согласовании с дыханием.

Упражнения для изучения движений рук кролем на груди: отдельные и попеременные гребки руками; согласование движений рук и ног.

Упражнения: «Торпеды», «Винт», «Мельница», «Кто быстрее?»

**Тема: «Соревнования»**

**Практика**

Участие в соревнованиях усиливает у детей мотивацию к занятиям физической культурой и спортом: делает учебный процесс более понятным, а отношения к занятиям –

активным и сознательным; создаёт условия для развития морально-волевых качеств характера, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Умение справиться с предстартовым волнением способствует формированию выдержки и самообладания.

Для детей первого года обучения младшего школьного возраста целесообразнее проводить спортивные праздники с элементами игр, конкурсов, весёлых эстафет на основе изученного материала. Такие мероприятия помогают привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, продемонстрировать свои достижения родителям.

***Тема: «Контрольные нормативы»***

***Практика***

Контрольные испытания имеют целью выявление динамики физической подготовленности детей до и после реализации программы

		Нормативы
1.	Плавание кролем на спине	14 метров
2.	Плавание кролем на груди	14 метров

***Темы: « Игры на воде. Свободное плавание»***

***Практика***

При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Свободное плавание требует особого внимания к соблюдению правил техники безопасности в воде.

**Планируемые результаты**

***Личностные:***

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

***Метапредметные:***

1. Использование плавательных навыков в игровой и соревновательной деятельности;
2. Понятие о здоровом образе жизни;
3. Свойства воды;
4. Способность к анализу и самоанализу.

***Предметные:***

1. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, факторы закаливания;

2. Безопасное поведение в воде, правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне, бережное использование инвентаря и оборудования;
3. Освоение техники плавания кроль на спине, кроль на груди;
4. Умение самостоятельно контролировать свои действия в бассейне во время выполнения заданий, игровых ситуаций и свободного плавания.

### Календарно-тематическое планирование

#### 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда	1	08.09.2022	
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1	15.09.2022	
3	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на груди. «Мельница»	1	22.09.2022	
4	Упражнения для освоения с водой. Положение тела в воде	1	29.09.2022	
5	Упражнения для освоения с водой. Равновесие в воде	1	06.10.2022	
6	Дыхательные упражнения. Задержка дыхания.	1	13.10.2022	
7	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ног	1	20.10.2022	
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Кто дальше проскользит?»	1	27.10.2022	
9	Дыхательные упражнения. Выдохи в воду	1	03.11.2022	
10	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ногами с различным положением рук	1	10.11.2022	
11	Дыхательные упражнения. Согласование движений ног с дыханием	1	17.11.2022	
12	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения рук	1	24.11.2022	
13	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Согласование движений ног и рук	1	01.12.2022	
14	Игры на воде. Свободное плавание. Эстафеты с мячом	1	08.12.2022	
15	Соревнования	1	15.12.2022	
16	Контрольные нормативы	1	22.12.2022	
17	Игры на воде. Свободное плавание. «Метко в цель»	1	19.12.2022	
18	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на спине. «Мельница»	1	12.01.2023	
19	Обучение технике плавания способом	1	19.01.2023	

	кроль на спине. Движения ног. «Фонтан»			
20	Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в ластах	1	26.01.2023	
21	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения ног с различным положением рук	1	02.02.2023	
22	Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в парах	1	09.02.2023	
23	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения рук	1	16.02.2023	
24	Игры на воде. Свободное плавание. «Всадники»	1	02.03.2023	
25	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног и рук	1	09.03.2023	
26	Дыхательные упражнения. Согласование движений рук кролем на спине с дыханием	1	16.03.2023	
27	Обучение технике плавания способом кроль на груди. «Винт»	1	23.03.2023	
28	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	30.03.2023	
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Акула!»	1	06.04.2023	
30	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Увеличение дистанции	1	13.04.2023	
31	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Увеличение дистанции	1	20.04.2023	
32	Игры на воде. Свободное плавание. «Веселые эстафеты	1	27.04.2023	
33	Соревнования	1	04.05.2023	
34	Контрольные нормативы	1	11.05.2023	
35	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводный лабиринт»	1	18.05.2023	
36	Игры на воде. Свободное плавание. «Искатели жемчуга»	1	25.05.2023	
	Итого:	36		

**Календарно-тематическое планирование**  
**Дистанционная форма**  
**2 год обучения**

	Тема занятия	Всего часо в	Дата	Формы трансляции учебного материала	Формы контроля	Ресурсы/ссылки
1.	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника	1		Мини-лекция	Электронны й опрос	Сеть VK <a href="https://vk.com/bassein_od_od_shaffe">https://vk.com/bassein_od od_shaffe</a>

	безопасности в воде. Инструктаж по ОТ					
2.	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1		Презентация	Электронный опрос	Сайт <a href="https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/05/20/kupanie-pravila-povedeniya-na-vode">https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2018/05/20/kupanie-pravila-povedeniya-na-vode</a>
3.	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на груди. «Мельница»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c">https://www.youtube.com/watch?v=8qsJfzDMj0c</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30">https://www.youtube.com/watch?v=QR1qYQzsp30</a>
4.	Упражнения для освоения с водой. Положение тела в воде	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=j1gTBqa4kZQ">https://www.youtube.com/watch?v=j1gTBqa4kZQ</a>
5.	Упражнения для освоения с водой. Равновесие в воде	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HUj0mJemnrY">https://www.youtube.com/watch?v=HUj0mJemnrY</a>
6.	Дыхательные упражнения. Задержка дыхания.	1				
7.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ног	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YDx0b47URcY">https://www.youtube.com/watch?v=YDx0b47URcY</a>
8.	Игры на воде. Свободное плавание. «Кто дальше проскользит?»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>
9.	Дыхательные упражнения. Выдохи в воду	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM">https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM</a>
10.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения ногами с различным положением рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM">https://www.youtube.com/watch?v=gf3IBpeEvZM</a>
11.	Дыхательные упражнения. Согласование движений ног с дыханием	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA">https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA</a>

12.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Движения рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA">https://www.youtube.com/watch?v=bflMwvufyOA</a>
13.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Согласование движений ног и рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8HMJyg2ZeOI">https://www.youtube.com/watch?v=8HMJyg2ZeOI</a>
14.	Игры на воде. Свободное плавание. Эстафеты с мячом	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>
15.	Соревнования	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	
16.	Контрольные нормативы	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	
17.	Игры на воде. Свободное плавание. «Метко в цель»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>
18.	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног и рук кролем на спине. «Мельница»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c">https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c</a>
19.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения ног. «Фонтан»	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c">https://www.youtube.com/watch?v=ZS8YJFLnJ5c</a>
20.	Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в ластах	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>
21.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Движения ног с различным положением рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S6hYrzJr67o">https://www.youtube.com/watch?v=S6hYrzJr67o</a>
22.	Игры на воде. Свободное плавание. Плавание в парах	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>
23.	Обучение технике	1		Просмотр	Электронный	<a href="https://www.youtube.com">https://www.youtube.com</a>



	плавания способом кроль на спине. Движения рук			учебных видеофильмов	опрос	<a href="#">/watch?v=fDZft-aFvkY</a>
24.	Игры на воде. Свободное плавание. «Всадники»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>
25.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног и рук	1		Просмотр учебных видеофильмов	Электронный опрос	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yto4weadVQQ">https://www.youtube.com/watch?v=yto4weadVQQ</a>
26.	Дыхательные упражнения. Согласование движений рук кролем на спине с дыханием	1				
27.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. «Винт»	1				
28.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1				
29.	Игры на воде. Свободное плавание. «Акула!»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>
30.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Увеличение дистанции	1				
31.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Увеличение дистанции	1				
32.	Игры на воде. Свободное плавание. «Веселые	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>

	эстафеты					
33.	Соревнования	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	
34.	Контрольные нормативы	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	
35.	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводный лабиринт»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>
36.	Игры на воде. Свободное плавание. «Искатели жемчуга»	1		Самостоятельная работа	Тестовые задания	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4">https://www.youtube.com/watch?v=n7OnD4tK3U4</a>

## Методические и оценочные материалы

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

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

**Инвентарь:** плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

#### **Наглядность**

Плакат « Правила поведения на воде», « Правила поведения в бассейне»

Иллюстрации с изображением водных видов спорта

Плакаты, схемы, фото различных способов плавания

Видеоматериалы для теоретических занятий

Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений

Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

#### **Методы и приёмы**

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка ( самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект

#### II Система средств контроля результативности

##### Способы определения результативности

1. Наблюдения педагога за динамикой качества выполняемых заданий
2. Контрольные нормативы
3. Открытые занятия для родителей
4. Общешкольные соревнования

5. Районные соревнования
6. Городские соревнования
7. Мониторинг

### **Оценочные и методические материалы**

*Инвентарь:* плавательные доски, колобашка в виде восьмерки, ласты, лопатки для плавания, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

#### *Наглядность*

- Плакат «Правила поведения на воде», «Правила поведения в бассейне»
- Иллюстрации с изображением водных видов спорта
- Плакаты, схемы, фото различных способов плавания
- Видеоматериалы для теоретических занятий
- Фонотека музыкальных произведений для проведения комплексов упражнений
- Видеосъёмка выполняемых заданий для сравнительного анализа

#### *Методы и приёмы*

- Рассказ, беседа, образное объяснение, опрос
- Жестикуляция и сигналы
- Показ, разучивание, имитация упражнений
- Индивидуальная страховка и помощь
- Анализ выполнения упражнений
- Исправление ошибок
- Оценка (самооценка) двигательных действий
- Подвижные игры и другие игровые приёмы
- Соревновательный эффект