

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.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ средней школы  
№ 21 Э.П.Шаффе  
Ю.И. Ачкасова  
Приказ №80-ОД от 31.08.2022г.

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

Возраст обучающихся: 8-9 лет

2022-2023 учебный год

1 год обучения

Группа №8

36 часов в год

Разработчик:  
Савич Н.А.  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения заключаются в том, что методы и средства направлены на дальнейшее развитие технико-тактических приемов пловца, укрепления физического и психо-эмоционального состояния, гармоничного физического развития, а также ориентация на ведение здорового образа жизни учащихся.

### **Задачи:**

#### ***Обучающие:***

- обучить технике и тактике 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;
- Владеть 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 положительные качества личности с помощью занятий плаванием (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство).

## **Содержание Программы**

### **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.

#### **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.

#### **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).

#### **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

- 4x50-вольный стиль

Комплексное плавание - 4x25

#### Прикладное плавание

Освоение техники плавания на боку и брассом на спине

Оказание помощи на воде/освоение практических навыков/

- освобождение от захватов тонущего

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 :**

##### ***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	Планируемые даты	Фактические даты
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по охране труда	1	05.09.2022	
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1	12.09.2022	
3	Кроль на спине. Совершенствование движений ног и рук	1	19.09.2022	
4	Кроль на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания	1	26.09.2022	
5	Игры на воде. Свободное плавание. «Акула!»	1	03.10.2022	
6	Кроль на спине. Ускорения	1	10.10.2022	
7	Кроль на спине. Увеличение дистанции	1	17.10.2022	
8	Игры на воде. Свободное плавание. «Вратари»	1	24.10.2022	
9	Игры на воде. Свободное плавание. «Точный пас»	1	31.10.2022	
10	Дыхательные упражнения. Вдох в кроле.	1	07.11.2022	
11	Дыхательные упражнения. Положение тела при вдохе	1	14.11.2022	
12	Имитационные упражнения. Вдох в сочетании с гребком, момент вдоха	1	21.11.2022	
13	Кроль на груди. Движения рук в согласовании с дыханием	1	28.11.2022	
14	Кроль на груди в полной координации	1	05.12.2022	
15	Контрольные нормативы	1	12.12.2022	
16	Соревнования	1	19.12.2022	
17	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»	1	26.12.2022	
18	Дыхательные упражнения. Различные способы дыхания	1	09.01.2023	
19	Кроль на груди в полной координации с увеличением дистанции	1	16.01.2023	
20	Игры на воде. Свободное плавание. «Гонка мячей»	1	23.01.2023	
21	Кроль на груди в полной координации.	1	30.01.2023	

	Ускорения			
22	Техника поворота в кроле. «Маятник»	1	06.02.2023	
23	Имитационные и подготовительные упражнения для освоения техники поворота	1	13.02.2023	
24	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Ведение мяча	1	20.02.2023	
25	Техника поворота. Разучивание по элементам	1	27.02.2023	
26	Игры на воде. Свободное плавание. Передача и ловля мяча в движении	1	06.03.2023	
27	Кроль на груди в полной координации с различной интенсивностью	1	13.03.2023	
28	Техника поворота в целостном виде	1	20.03.2023	
29	Техника поворота в кроле на груди, на спине. Плавание с выполнением поворотов	1	27.03.2023	
30	Дыхательные упражнения. Плавание в ластах под водой на задержке дыхания	1	03.04.2023	
31	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводный лабиринт»	1	10.04.2023	
32	Кроль на груди в полной координации. Совершенствование техники дыхания	1	17.04.2023	
33	Соревнования	1	24.04.2023	
34	Контрольные нормативы	1	15.05.2023	
35	Игры на воде. Свободное плавание. Игра а одни ворота	1	22.05.2023	
36	Игры на воде. Свободное плавание. Водное поло. Игра по упрощенным правилам	1	29.05.2023	

### **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, 3. 2001.
4. Залетаев И.П. Физическая культура. – М., Высш. шк., 2011.
5. Кун «Всеобщая история физической культуры и спорта»- 1987
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки - М.,2003.
7. Под ред. Платонова В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху – М., 2012
8. Рубцов А.Т. Общеукрепляющие упражнения. – М., ФиС, 2000.

#### **Список литературы для детей:**

1. Блайт Люсера 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