

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 «Основы плавания»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет

2022-2023 учебный год

1 год обучения

36 часов в год

Разработчик:  
Савич Н.А.  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Цель программы:** создание условий для обеспечения разностороннего физического развития, через совершенствование техники плавания. Привлечь детей подросткового возраста к систематическим занятиям спортивным плаванием, содействовать формированию у них устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, физическому самовоспитанию и саморазвитию.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- содействовать в приобретении обучающимися совершенных навыков техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях,
- обучить практическим навыкам организации и судейства соревнований по плаванию;
- обучить учащихся с основными правилами безопасного поведения на воде (на открытых водоемах, в бассейне), обучить приемам спасения утопающих и оказании первой помощи.

**Развивающие:**

- развивать двигательную активность детей;
- способствовать укреплению здоровья учащихся, повышению и поддержанию на оптимальном уровне физической и умственной работоспособности, спортивной тренированности;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности, механизмы адаптации к интенсивным нагрузкам;
- привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- познакомить с нормативами комплекса ГТО.

**Воспитательные:**

- формировать мотивацию на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- воспитать морально-волевые качества;
- воспитать самостоятельность и организованность;
- формировать привычку к регулярным тренировкам и закаливанию и ЗОЖ.

## Содержание программы

**Тема:** *«Вводное занятие. Основы безопасного поведения на спортивных объектах.*

**Правила посещения бассейна»**

**Теория**

Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки.

### ***Практика***

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения), входящее тестирование проплывание отрезка 25 метров для оценки плавательной подготовленности. Выполнение тестов и нормативов по ОФП и СФП.

### ***Тема «Техника «кроль на груди»***

#### ***Теория***

Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. История спортивного плавания.

### ***Практика***

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, повторение техники поворота кролем на груди, на спине. Промежуточное тестирование: проплывание способом «кроль на груди» в полной координации на результат. Водное поло.

### ***Тема: «Техника «кроль на спине» в полной координации»***

#### ***Теория***

Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Основы закаливания. Самоконтроль на занятии секции «Плавание».

### ***Практика***

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, изучение поворота кролем на спине.

### ***Тема: «Техника «кроль на спине» в полной координации»***

#### ***Теория***

Инструктаж по ТБ. Правила посещения плавательного бассейна. Техника безопасности на занятиях плавания. Гигиенические навыки. Основы прикладного плавания и спасения на воде. Правила транспортировки пострадавшего, способы транспортировки.

### ***Практика***

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения), упражнения в воде плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, повторение техники поворота кролем на груди, на спине. Промежуточное тестирование: проплывание способом «кроль на груди» в полной координации на результат. Водное поло.

### ***Тема: «Техника «басс»***

#### ***Теория***

ТБ на занятиях плавания. Терминология плавания. Закаливание, методы закаливания

### ***Практика***

Упражнения на суше (разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения), упражнения в воде: плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, изучение поворота кролем на спине. Игра «Водное поло», свободное плавание.

***Тема: «Совершенствование техники плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине», «брасс»***

### ***Теория***

ТБ. Развитие плавания. Выдающиеся российские спортсмены.

### ***Практика***

Упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения), упражнения в воде. плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, выполнения спортивного старта со стартовой тумбы, повторение поворота кролем на спине. Игра «Баскетбол». Способы и приемы спасения тонущего. Освобождение от захвата в воде при спасении тонущего. Транспортировка пострадавшего друг на друге. Извлечение из воды на высокий борт. Оказание первой помощи. Свободное плавание.

***Тема: «Судейство соревнований. Соревнования»***

### ***Теория:***

ТБ. Роль плавания в комплексе ГТО.

### ***Практика:***

Упражнения на суше (разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения), упражнения в воде плавание с доской кролем на груди на ногах и в полной координации кролем на спине на ногах и в полной координации, изучение спортивного старта на кроль на спине, повторение поворота кроль на груди, кроль на спине. Игра «Волейбол». Свободное плавание.

***Тема: «Выполнение контрольных нормативов. Подведение итогов секции»***

### ***Практика***

Практика: упражнения в воде. Выполнение итоговых нормативов: 50м на технику. Апробация физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Выполнение нормативов ОФП и СФП. Оценка технической подготовки. Анализ типичных ошибок и нарушений правил и техники плавания. Подведение итогов секции.

## **Планируемые результаты**

### ***Предметные***

Обучающиеся:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- получат навыки техники основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, брасс)

- овладеют умениями выполнять специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получат навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

### ***Личностные***

Обучающиеся:

- овладеют основами техники плавания различными видами;
- обучатся основам судейства в плавании;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

### ***Метапредметные***

Обучающиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по ТБ	1	09.09.2022	
2	Значение плавания. Правила поведения на открытых водоёмах	1	16.09.2022	
3	Имитационные и подготовительные упражнения. Вдох, задержка дыхания	1	23.09.2022	
4	Упражнения для освоения с водой. Различные передвижения в воде.	1	30.03.2022	
5	Упражнения по освоению с водой. Гребковые движения руками.	1	07.10.2022	
6	Дыхательные упражнения. Погружение с головой и открывание глаз в воде	1	14.10.2022	
7	Игры на воде. Свободное плавание. «Что увидел под водой?»	1	21.10.2022	

8	Игры на воде. Свободное плавание. «Хоровод», «Буря», «Быстрее по местам»	1	28.10.2022	
9	Упражнения для освоения с водой лёжа у бортика	1	04.11.2022	
10	Дыхательные упражнения. «Горячий чай»	1	11.11.2022	
11	Упражнения для освоения с водой. «Медуза»	1	18.11.2022	
12	Упражнения для освоения с водой. «Поплавок»	1	25.11.2022	
13	Упражнения для освоения с водой. «Звёздочка»	1	02.12.2022	
14	Скольжения с доской	1	09.12.2022	
15	Скольжения без опоры	1	16.12.2022	
16	Контрольные нормативы	1	23.12.2022	
17	Игры на воде. Свободное плавание. «Лягушата»	1	30.12.2022	
18	Игры на воде. Свободное плавание. «Фигуры в воде»	1	13.01.2023	
19	Скольжения. «Стрела»	1	20.01.2023	
20	Скольжения. «Торпеда»	1	27.01.2023	
21	Упражнения для изучения кроля. Первые движения в плавании	1	03.02.2023	
22	Дыхательные упражнения. «Пузыри»	1	10.02.2023	
23	Соревнования. Праздник на воде	1	17.02.2023	
24	Игры на воде. Свободное плавание. «Мяч по кругу»	1	03.03.2023	
25	Имитационные и подготовительные упражнения. Движения ног кролем и рук «Мельница»	1	10.03.2023	
26	Упражнения для изучения кроля. Движения ног у бортика	1	17.03.2023	
27	Упражнения для изучения кроля. Движения ног с доской	1	24.03.2023	
28	Дыхательные упражнения. «Насос»	1	31.03.2023	
29	Игры на воде. Свободное плавание. «Летающий мяч»	1	07.04.2023	
30	Упражнения для изучения техники кроля. Движения ног с различным положением рук	1	14.04.2023	
31	Игры на воде. Свободное плавание. «Собери пазл»	1	21.04.2023	
32	Игры на воде. Свободное плавание. «Весёлые эстафеты»	1	28.04.2023	
33	Соревнования	1	05.05.2023	
34	Контрольные нормативы	1	12.05.2023	
35	Игры на воде. Свободное плавание. «Подводные лодки»	1	19.05.2023	

36	Игры на воде. Свободное плавание. «Найди клад»	1		
----	---	---	--	--

**Рабочая программа к дополнительной  
общеразвивающей программе отделения дополнительного образования детей  
«Основы плавания»**

**Список литературы**

Программа разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

1. Федеральный закон от 21.07.2014 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 25 декабря 2012 г. №257 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
3. Федеральный закон от 24.07.1998г.№124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка»
4. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
5. Постановление Правительства Нижегородской области от 30 апреля 2014 г.
6. №301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"
7. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
8. Приказ Министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. СанПиН 2.4.4.3155-13 от 21.12.2013г.№73
10. СанПиН 2.1.2.1188—03 от 29.12.2003г.
11. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №41
12. Устав ГБУДО ДСООЦ «Лазурный».
13. Положение о физкультурно-оздоровительной службе ГБУДО ДСООЦ «Лазурный»

**Список литературы для педагога**

1. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому»  
Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г. 5.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура.

- М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
  10. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.
  11. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7».М. «Школьная пресса», 2014г.
  12. ТурманидзеВ.Г. Физическая культура. V-XIклассы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.
  13. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

#### **Электронные ресурсы.**

[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) "Здоровая Россия"

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

[www.gto](http://www.gto)

[window.edu.ru](http://window.edu.ru)

[standart.edu.ru](http://standart.edu.ru)

#### **Список литературы для детей и родителей.**

Н.Ж.Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.

И.П.Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

Электронные ресурсы.

[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) "Здоровая Россия" - официальный сайт программы

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)



## Методическое обеспечение программы

№ п/п	Содержание занятий	Форма занятий	Приёмы и методы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	<p>Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, адаптация к воде.</p> <p>Упражнения в воде: Входящее тестирование 25 метров проверки плавательной подготовленности</p> <p>Выполнение нормативов по ОФП и СФП (приложение 1)</p>	<p>Объяснение</p> <p>Практическое</p> <p>Групповое занятие</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p>	<p>Оценка педагога.</p> <p>Тестирование</p>
2	<p>Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, адаптация к воде.</p> <p>Плавание на технику способом «кроль на груди», «кроль на груди» без рук, без ног ив полной координации. Изучение старта со стартовой тумбы, поворота способом «кроль на груди».</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ.</p> <p>Групповое занятие.</p> <p>Индивидуальные задания</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Плавательные доски, колобашки</p>	<p>Оценка педагога</p>
3	<p>Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения</p> <p>Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине на ногах» в полной координации. Повторение</p>	<p>Объяснение</p> <p>Показ.</p> <p>Помощь</p> <p>Групповое занятие.</p> <p>Индивидуальные задания</p>	<p>Словесный метод.</p> <p>Наглядный метод.</p>	<p>Плавательный бассейн.</p> <p>Мячи.</p> <p>Плавательные доски, колобашки</p> <p>Секундомер</p>	<p>Оценка педагога.</p>

	поворота «кролем на груди» Плавание 50 метров на время.				
4	Упражнения на суше: разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения. Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на спине» на ногах, на руках и в полной координации.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод.	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Колобашки.	Оценка педагогом. Самооценка
5	Упражнения на суше разминка, ходьба, бег, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине».в полной координации. Изучение техники поворота кролем на спине, маятником. техники поворота Повторение поворота «кролем на груди». Промежуточное тестирование «кроль на спине» на результат. Водное поло.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Ворота для водного поло.	Оценка педагогом Самооценка Результаты.
6	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения. Упражнения в воде: Плавание на технику способами «брасс» без рук, без ног и в полной координации, «кроль на груди», «кроль на спине». Выполнение спортивного старта со стартовой тумбы,	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски. Мячи. Волейбольная сетка для водного волейбола.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты

	повторение и закрепление поворота «кролем на спине». Волейбол на воде, свободное плавание				
7	Упражнения на суше: разминка, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «басс» в полной координации, «кроль на груди», «кроль на спине». Плавание 50 метров способом «басс» на время. Игра «Баскетбол» Свободное плавание	Объяснение. Показ Помощь Практическое Групповое занятие	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты
8	Упражнения на суше: разминка, ходьба, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Комплексное дистанционное плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине» «басс», на ногах в полной координации. Изучение спортивного старта на «кроль на спине», повторение поворота «кроль на груди», «кроль на спине». Игра «Волейбол» Свободное плавание.	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой Соревновательный	Плавательный бассейн. Плавательные доски.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты
9	Упражнения на суше: разминка, ходьба, ОРУ, специальные упражнения, подготовительные упражнения, имитационные упражнения, подводящие упражнения Упражнения в воде: Плавание на технику способами «кроль на груди», «кроль на спине»	Объяснение Показ Помощь Групповое занятие. Индивидуальные задания	Словесный метод. Наглядный метод. Практический Игровой метод	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом. Самооценка Результаты

	«басс», в полной координации. Повторение изучения спортивного старта «кроль на спине», повторение поворота «кроль на груди», «кроль на спине». Командные эстафеты. Соревнование. Свободное плавание		Соревновательный		
10	Итоговое тестирование: контрольной дистанции стилем «кроль» на груди или на спине 50м. Апробация выполнения норматива ГТО. Выполнение контрольных нормативов ОФП и СФП. Подведение итогов.	Объяснение. Показ Помощь Групповое занятие Тестирование	Словесный метод. Практический Соревновательный	Плавательный бассейн.	Оценка педагогом Самооценка Результаты тестирования

## **Формы аттестации.**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание» предусматривает следующие виды аттестации:

*Промежуточная аттестация* - опрос, тестирование обучающихся. Оценка уровня плавательной подготовки, технической подготовки, физической подготовленности учащихся. Оценка уровня технической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

*Формы промежуточной аттестации:*

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной подготовке (СП);
- теоретическое тестирование.

*Текущая аттестация* – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

*Итоговая аттестация* - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

*Форма контроля итоговой аттестации:* участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание».

## **Оценочные материалы**

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- бросок набивного мяча 1 кг; м. - показатель силы, быстроты реакции, ловкости;
- наклон вперед стоя на возвышении – показатель гибкости;
- выкрут прямых рук вперед, назад - умения координировать движения.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятиях: 10 правильных ответов - 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки.

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.