

ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
Протокол №01 от 26.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Лицея-интерната  
«Подмосковный»  
К.Э. Симонян  
Приказ №12 от 01.09.2025г.



Частное образовательное учреждение  
«Лицей-интернат «Подмосковный»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительного образования (общеразвивающая)  
физкультурно-спортивной направленности  
«Плавание»

**Возраст обучающихся: 10-12 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень программы: базовый**

Составители:

*Педагоги дополнительного образования*

*Тишанинов Илья Викторович,*

*Краснов Александр Сергеевич*

п. Карапово, 2025 г.

## **Содержание**

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	5
1.4. Учебно-тематический план.....	7
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	8
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b>	<b>15</b>
2.1. Календарный учебный график .....	15
2.2. Формы аттестации/контроля .....	20
2.3. Оценочные материалы .....	20
2.4. Методическое обеспечение программы.....	20
2.5. Условия реализации программы.....	23
2.6. Воспитательный компонент.....	24
<b>3. Список литературы.....</b>	<b>28</b>

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Плавание" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Локальные акты образовательной организации:
- Устав образовательной организации ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный";
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный";
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ЧОУ Лицей-интернат "Подмосковный".

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:**

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонение в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного

аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания. Занятия плаванием устраниют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развиваются почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет нервную систему, улучшает сон и аппетит.

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью программы «Плавание» является ее направленность на развитие потребности ученика в активном движении в воде. Программа дает возможность каждому учащемуся приобрести жизненно важный навык – умение держаться на воде достаточное время без видимых усилий, укрепить свой организм и развить физическую силу.

#### **Новизна программы:**

Программа включает в себя лекционные уроки с использованием новых информационных технологий в образовательном процессе, что способствует лучшему усвоению практического материала – «взгляд на себя со стороны».

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-17 лет.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Наполняемость группы:** 10-15 человек.

**Объем программы:** 36 часов.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

**Форма(ы) обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

#### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры; привитие осознанного желания заниматься физическими упражнениями; воспитание желания вести здоровый образ жизни; воспитание организации и дисциплины у учащихся; формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий плаванием.

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники плавания;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития плавания, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

#### ***Развивающие:***

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно-спортивной и интеллектуально – творческой деятельности.

#### ***Воспитательные:***

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни.
- 

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Предметные образовательные результаты:***

##### **Теоретическая подготовка:**

- описывать технику плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине»;
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизни человека;
- соблюдать гигиенические требования к занятиям плаванием;
- соблюдать правила поведения в бассейне.

##### **По разделу ОФП:**

- использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне и сухом зале;
- выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

По разделу СФП :

- соблюдать требования техники безопасности на занятиях в бассейне;
- выполнять технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- выполнять упражнения начальной спортивной тренировки;
- пользоваться плавательным спортивным инвентарем;
- регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочном процессе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Личностные результаты:**

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей

**1.4. Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	4	2	2	
1.1.	Правила поведения в бассейне	2	1	1	тестирование анкетирование,
1.2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	2	1	1	
2.	<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка</b>	10	2	8	
2.1	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	наблюдение, зачёт, сдача

2.2.	Специальные упражнения	4	1	3	нормативов
3.	<b>Раздел 3. Совершенствование техники плавания кролем</b>	8	2	6	
3.1.	Плавание на груди	4	1	3	наблюдение, зачёт, сдача нормативов
3.2.	Плавание на спине	4	1	3	
4.	<b>Раздел. 4. Техники плавания брассом и дельфином</b>	10	2	8	
4.1.	Разучивание техники плавания брасс.	5	1	4	наблюдение, зачёт, сдача нормативов
4.2.	Разучивание техники плавания дельфин.	5	1	4	
5.	<b>Раздел 5. Игры на воде</b>	4	1	3	наблюдение
	Итого	36	9	27	

### **1.5. Содержание учебно-тематического плана**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка по плаванию проводится в виде лекций в аудитории и коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале каждого урока или во время отдыха. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме.

#### **Тема 1.1. Правила поведения в бассейне, раздевалка, душевых. Меры безопасности.**

Правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

#### **Тема 1.2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.**

Личная гигиена учащихся в бассейне. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

#### **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### **Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения**

1. Построение, ходьба на месте .
2. Ходьба на месте на носках, на пятках.
3. Движения на месте: повороты головы вправо и влево, наклоны головы вправо и

влево, вперед и назад.

4. Наклоны туловища в сочетании с движениями рук вперед, назад, в стороны из положений: стоя, стоя на коленях, сидя на коленях, сидя.
5. Движения ногами. Руки перед собой. Ногами попеременно делается мах к противоположной руке.
6. Приседания руки перед собой (за головой)
7. Сгибание рук в упоре лежа.
8. Выпрыгивания на максимальную высоту из упора приседа. Различное положение рук (стрелочка, за головой, вдоль туловища, перед собой)
9. Скручивания. Ноги на скамейке. Колени под 90 градусов. Руки за головой в замок (так же различные варианты скручиваний)
10. Подъемы ног из положения лежа на спине, руки вдоль туловища (варьировать угол подъема ног, переменность подъема )
11. Движения руками в наклоне с поворотом туловища и плеча ("Мельница").
12. Круговые движения предплечьями (по часовой и против, другой вариант - одна рука по часовой, другая против).
13. Переходы из положения упор лежа в упор-присед. Прыжком - одним движением.
14. Выпады вперед, руки на поясе (за головой). Варианты с разным положением ног.
15. Круговые движения коленными суставами из положения стоя. Ноги на ширине плеч, колени сведены вместе, рукидерживают положение коленей.
16. Бег на месте.
17. Сед, ноги в стороны. Потягивания к правой и левой ногам попеременно.
18. Повороты верхней части туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую сторону)
19. Повороты нижней части тела. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки в стороны, повернуться так, чтобы колени коснулись пола (2-5 раз каждой ногой)
20. Круговые движения плечами (вперед и назад).

## **Тема 2.2. Специальные упражнения.**

1. Движения ногами: упор, сидя, руки назад – попеременные движения ногами «ножницы». Упражнение выполняется прямыми ногами с оттянутым носком.
2. Упражнение на дыхание – имитация вдоха и выдоха в воду.
3. Имитация гребковых движений руками при плавании на спине «Мельница»; и при плавании на груди.
4. Круговые движения двумя руками со вставанием на носки с максимальной амплитудой рук и ног.

5. Наклоны вперед. Руки в замке за спиной, ноги прямые и расставлены широко.
6. В упоре лежа диагональные подъемы рук и ног - правая рука, левая нога и наоборот.
7. В упоре сзади поочередные подъемы ног.
8. Выпрямление ног из положения упор-присед держась руками за пятки ( под пятки)
9. "Ножик". Сед углом, ноги кролем, а руки в стрелочке.
10. "Березка". Из положения стойка на лопатках опускать ноги за голову (по одной, вместе)
11. Сед на одном голеностопе, согнутой в колене ноги. Вторая нога вытянута свободно. Подъём колена согнутой ноги (менять ноги).
12. Сгибания рук в упоре лежа с хлопками (один, два хлопка)
13. Пронос палки над головой руками, ноги работают "кролем", лежа на животе.
14. "Лодочка" с максимальной амплитудой лежа на животе, руки в стрелочке.
15. Сед на пятках и вставания. (варианты седа - меж пяток, справа и слева от обеих ног). С помощью рук и без.
16. Проносы гимнастической палочки за спину с прямыми в локтях руками.
17. Движения руками в наклоне со скручиванием тела. Ноги на ширине плеч.
18. Круговые движения рукой в упоре лежа (со сменой рук).
19. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади у скамьи.
20. Имитация работы рук кролем на груди (спине), с 6-ти ударным притоптыванием ног (3-х ударным).

### **Раздел 3. Совершенствование техники плавания кролем на груди и кролем на спине.**

1. Плавание ногами кроль на груди и на спине с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
2. Плавание ногами кролем на груди и на спине с различными положениями рук и с различными вариантами дыхания.
3. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации с различными вариантами дыхания.

### **Раздел 4. Техники плавания брассом и дельфином**

#### **Тема 4.1. Разучивание техники плавания брасс.**

1. Движения ногами бассом, держась руками за неподвижную опору (с дыханием).
2. Плавание ногами бассом с подвижной опорой.
3. Плавание ногами бассом различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
4. Плавание ногами бассом без опоры с дыханием.
5. Плавание руками бассом.
6. Плавание ногами бассом с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
7. Плавание бассом в полной координации с дыханием.

#### **Тема 4.2. Разучивание техники плавания дельфин.**

1. Движение ногами дельфином с неподвижной опорой.
2. Плавание ногами дельфином с подвижной опорой.
3. Плавание ногами дельфином различными положениями плавательной доски и с различными вариантами дыхания.
4. Плавание ногами дельфином без опоры с дыханием.
5. Плавание руками дельфином.
6. Плавание ногами дельфин с различными движениями рук и различными вариантами дыхания.
7. Плавание дельфином в полной координации с различными вариантами дыхания.

#### **Раздел 5. Игры в воде.**

##### «Караси и карпы»

Группа делится на две команды – «караси» и «карпы». Команды выстраиваются в шеренгу у противоположных бортиков лицом друг к другу и по команде преподавателя начинают сближаться к середине бассейна. Когда расстояние между ними будет 2-3 м, преподаватель дает команду «Кар-р-пы!» или «Кар-р-раси!». Игроки названной команды поворачиваются и убегают к своему бортику, а игроки другой их ловят. После нескольких минут игры преподаватель отмечает наиболее ловких «карасей» и «карпов».

##### «Водолазы»

Участники игры делятся на 2 команды и выстраиваются у противоположных бортиков. Предварительно по дну бассейна преподаватель разбрасывает равное количество

резиновых колец и хоккейных шайб. По команде играющие собирают предметы со дна, ныряя с открытыми глазами. Побеждает команда, «водолазы» которой соберут больше предметов. Игра усложняется за счет введения дополнительного задания: каждая команда собирает только один определенный тип предметов (кольца или шайбы).

#### «Буксир»

Занимающиеся рассчитываются на первый-второй, делятся на пары, и выстраиваются у бортика бассейна спиной к нему. Вторые номера становятся сзади первых и захватывают их руками за пояс. По сигналу преподавателя первые номера как можно быстрее бегут к противоположному бортику, буксируя за собой своих партнеров, которые ложатся на воду и вытягиваются. После окончания забега преподаватель подводит итоги (пара, пришедшая первой, получает 1 очко, пришедшая второй – 2 очка и т.д.), а участники готовятся к забегу в обратном направлении, при этом первые и вторые номера меняются ролями. После второго забега результаты складываются. Пара, у которой сумма очков оказывается наименьшей, объявляется победителем.

#### «Морской бой»

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

#### «Пройди под мостом».

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).

Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

#### «Перевертыши»

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

#### "Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладошке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

#### "Винт"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять

поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

#### "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°)

Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться)

#### "Корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпеде,

если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д. Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

#### "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

#### "Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

**Место проведения:**

**Время проведения занятий:**

**Год обучения: 1 год**

**Количество учебных недель:**

**Количество учебных дней:**

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие : сентябрь- декабрь**

**2 полугодие:- февраль-май**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Месяц</b>	<b>Примечание</b>
1	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1	Теоретическое занятие (лекция)	тестирование	сентябрь	
2	Повторение техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
3.	Повторение техники плавания кролем на спине. Повторение элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
4.	Повторение техники плавания брасс. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	сентябрь	
5.	Повторение техники плавания дельфин. Совершенствование элементов прикладного плавания.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	

	Упражнения на дыхание.					
6.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и кроля на спине. Повторение выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
7.	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Совершенствование элементов прикладного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
8.	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование выполнения стартов и поворотов. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	октябрь	
9.	100 м комплексное плавание	1	зачёт	сдача нормативов	октябрь	
10.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
11.	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
12.	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	

13.	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
14.	Совершенствование техники стартов и поворотов. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
15.	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	ноябрь	
16.	Проплытие 25м. под водой	1	зачёт	сдача нормативов	декабрь	
17.	Теоретические сведения о гигиене пловца. Техника безопасности в раздевалке, душе, на воде.	1	Комплексное занятие	наблюдение	декабрь	
18.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	декабрь	
19.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Повторение элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	декабрь	
20.	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	

21.	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
22.	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
23.	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	февраль	
24.	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
25.	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
26.	Проплытие 25 м кролем на груди с ведением мяча по системе гандикап.	1	зачёт		март	
27.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Разучивание элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	
28.	Совершенствование техники плавания кролем на спине. Повторение элементов синхронного	1	Комплексное занятие	наблюдение	март	

	плавания. Упражнения на дыхание.					
29.	Совершенствование техники плавания брасс. Совершенствование элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
30.	Совершенствование техники плавания дельфин. Совершенствование элементов синхронного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
31.	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов подводного плавания. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
32.	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов водного поло. Упражнения на дыхание.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
33.	Совершенствование комплексного плавания. Совершенствование элементов синхронного плавания.	1	Комплексное занятие	наблюдение	апрель	
34.	Сдача нормативов	1	Практическое занятие	зачёт	май	
35..	Сдача нормативов	1	Практическое занятие	зачёт	май	
36.	Итоговое занятие	1	Практическое занятие	наблюдение	май	
	Итого	36				

## **2.2. Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

- соревнования и турниры,
- сдача нормативов.

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

- наблюдение,
- опросы,
- анкетирование.

Освоение программы предусматривает проведение вводного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Вводный и текущий контроль: выполнение обучающимися нормативов по ОФП и СФП и собеседование по теоретическим вопросам. Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения контрольных испытаний (упражнений) по общей, специальной и технической подготовленности; опрос. Итоговый контроль проводится по завершении освоения общеразвивающей программы.

## **2.3. Оценочные материалы**

Выполнение упражнений оценивается по 5-балльной системе:

2 балла - движение или отдельные его элементы выполнены не правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3 балла - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных условиях.

4 балла - при выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

5 баллов - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме. Обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется.

## **2.4. Методическое обеспечение программы**

**Методические материалы:**

Перечень аудиовизуальных средств, необходимых для использования в работе по программе:

- слайды,

- слайд-фильмы,
- видеофильмы образовательные,
- учебные кинофильмы, учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD).

#### **Методики и технологии:**

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;
- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков; - метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);
- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;
- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают). Учебно-тренировочное занятие по плаванию условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть занятия включает организацию обучающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач учебно-тренировочного занятия) и подготовку их выполнению задач основной части занятия.

Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма обучающегося, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В неё входит пробежка, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, гимнастика пловца, проплыивание определенной дистанции в свободном темпе одним способом или комплексно, проплыивание отрезков по элементам (с помощью ног, рук) и способом в целом.

Основная часть учебно-тренировочного занятия проводится в воде и направлена на решение основных задач конкретного занятия: освоение с водой, изучение и совершенствование техники спортивного плавания, стартов, поворотов, развитие общей выносливости, развитие специальной выносливости, развитие скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время учебно-тренировочного занятия.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце учебно-тренировочного занятия проводятся игры, эстафеты. Занятие заканчивается организованным выходом группы из воды, построением расчетом, подведением итогов занятия, сообщением домашнего задания.

Продолжительность частей тренировочного занятия зависит от общей продолжительности занятия, подготовленности пловца, решаемых задач и характера привлекаемых средств.

**Краткое описание работы с методическими материалами:**

Занятия по плаванию проводятся в плавательном бассейне. Основными формами организации обучения плаванию являются групповые занятия. Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций показа слайдов, фильмов.

Занятие слагается из двух взаимосвязанных частей: выполнение общеразвивающих и имитационных упражнений на суше и выполнение плавательных упражнений в воде. При изучении новых упражнений, используются следующие методические приемы: показ и рассказ упражнений; разучивание упражнений; исправление ошибок; подвижные игры на суше и на воде; контрольные упражнения.

Подготовительная часть занятия включает в себя: построение, расчет по порядку номеров, ознакомление с правилами личной гигиены и техникой безопасности, краткое объяснение задач и целей урока, выполнения имитационных упражнений. Основная часть занятий: изучение нового материала в воде, закрепление приобретенных умений и навыков на предыдущих уроках, разбор ошибок.

В заключительной части занятия планируется закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет в воде и организованный выход учащихся на бортик бассейна, с последующим расчетом и сопровождением учащихся в душевые и раздевалки

## **2.5. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 10-15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

Помещение бассейна:

- чаша бассейна - 1шт. на 1 группу;
- раздевалка для обучающихся - 2 шт. на 1 группу;
- малый спортивный зал - 1 шт. на 1 группу;
- сушилка для волос - 6 шт. на 1 группу;
- шкафчики для раздевалок - 10 шт. на 1 группу.

Инвентарь:

- доски для плавания - 10 шт. на 1 группу;
- ласты - 6 пар на 1 группу;
- мячи - 10 шт. на 1 группу; - шайбы 10 шт. на 1 группу;
- лопатки для рук - 6 пар на 1 группу
- обручи - 10 шт. на 1 группу;
- колобашки - 10 шт. на 1 группу;
- скамейки - 5 шт. на 1 группу.

### **Информационное обеспечение программы:**

Перечень интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России)
- <http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга)
- <http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»).
- <http://russwimming.ru/> (сайт Всероссийской Федерации плавания)

### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.6. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

В соответствии с законодательством Российской Федерации, общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации.

Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество; сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности .

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;
- опыта социально значимой деятельности туристских, физкультурно спортивных и др. объединениях, акциях, программах .

**Приоритетные направления воспитательной деятельности:**

- гражданско-патриотическое воспитание,
- здоровьесберегающее воспитание,
- профориентационное воспитание

**Формы воспитательной работы:**

- беседа,
- лекция,
- кульptoход,
- спортивная игра.

**Методы воспитательной работы:**

- рассказ,
- беседа,
- пример,
- упражнение,
- поручение,
- требование,
- игра.

**Планируемые результаты воспитательной работы:**

- понимание ценности жизни и ЗОЖ;
- формирование навыков безопасного поведения на воде в естественной среде;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование личностных качеств;
- развитие интереса к истории российского и мирового спорта, спортивных достижений;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия	Цели	Форма проведения	Сроки проведения
1.	"Правила поведения в бассейне и техника безопасности"	Ознакомление с нормами безопасности	Лекция с презентацией	Сентябрь
2.	"Здоровый образ жизни и роль плавания"	Мотивация к ЗОЖ	Дискуссия, примеры спортсменов	Октябрь
3.	"История плавания и олимпийские чемпионы"	Воспитание патриотизма и мотивации	Видеопрезентация, обсуждение	Ноябрь

4.	"Веселые старты на воде"	Развитие командного взаимодействия	эстафеты	Декабрь
5.	Личное первенство по плаванию	Мотивация к личному росту	Соревнования	Январь
6.	"Плавай с пользой!"	Привлечение новых занимающихся	Мастер-классы, показательные выступления	Февраль
7.	"Этика спорта: уважение к сопернику и судьям"	Воспитание спортивного духа	Разбор реальных ситуаций	Март
8.	Командные соревнования "Кубок бассейна"	Укрепление коллективного духа	Соревнования	Апрель
9.	"Спорт без границ" (инклюзивные заплывы)	Толерантность и социализация	Акция	Май

### **3. Список литературы**

#### **для педагога:**

1. Козлов А.В. Теория и методика плавания: ныряние, спасение утопающих и переправы вплавь [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт Петербург: [б. и.], 2014. - 82 с.
2. Козлов А.В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов [Текст]: учебное пособие по направлению 49.03.01 "Физическая культура" / А. В. Козлов; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт Петербург. - Санкт-Петербург: [б. и.], 2014. - 131 с.
3. Крылов А.И. Тренерский практикум по избранному виду спорта со спортсменами различной квалификации (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / А. И. Крылов, Е. В. Ивченко, А. А. Литвинов; М-во спорта Рос. Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 97 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - Москва: Академия, 2013. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст]: учебник образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая

- культура" / А. А. Литвинов [и др.]; под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014. - 267, [1] с.: ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 263-264.
7. Теория и методика спорта высших достижений (плавание) [Текст]: учебное пособие по направлению 49.04.01 "Физическая культура" / В. И. Григорьев [и др.]; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб.: [б. и.], 2014. - 103 с.: ил. - Библиогр.: с. 99-103.

**для обучающихся:**

1. Викулов А.Д. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Владос – Пресс, 2004г.
2. Воронова Е.К. Программа обучения плаванию в детском саду. - СПб.: Детство-пресс, 2003г.
3. Герхард Левин. Плавание с малышами. - Минск:Полымя, 1981г.
4. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. - Лениздат, 1978г.
5. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М.:Олимпия – Пресс, 2006г.
6. Козлов А.В. Плавание доступно всем. - Лениздат, 1986г.
7. Козлов А.В., Литвинов А.А. Обучение спортивным способам плавания (учебно-методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.
8. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: ФиС, 1983г.
9. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991г.
10. Морев В.Г. Делай как я., - М.: ФиС, 1977г.
11. Осокина Т.И. Как учить детей плавать.- М.:Просвещение, 1985г.
12. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова. - М.:ФиС, 1981г.

**для родителей (законных представителей):**

- 1.Баранов В.А., Петрова Н.Л. «Плавание, начальное обучение видеокурсом» -М.: Издательство «Человек» 2021.
2. Лафлин Т. «Как рыба в воде» - М.: Издательство «Человек» 2020.
3. Дмитриева Л.К., Столбов Н.П. «Плавание» - М.: Физкультура и спорт, 2021.



## **Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Плавание"

**Публичное название:** Плавание

**Краткое описание:** Программа дает возможность каждому учащемуся приобрести жизненно важный навык – умение держаться на воде достаточное время без видимых усилий, укрепить свой организм и развить физическую силу. Применение новых методических приемов при обучении и совершенствовании техники плавания.