

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Плавание. Основы»**

Возраст учащихся: 3-5 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021г

## **Пояснительная записка**

Программа «Плавание. Основы» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой *физкультурно-спортивной направленности*. Уровень освоения Программы – *общекультурный*.

### **Актуальность программы**

Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей педагогов и родителей. По данным медицинских специалистов, у 50 процентов школьников наблюдается отклонения в здоровье, нарушение осанки и опорно-двигательного аппарата, более трети детей школьного возраста имеют хронические заболевания.

Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц – особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит.

Особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он может доплыть до берега или продержаться на воде, пока не подоспелет помощь.

Освоение материала проходит от простого к сложному и может по необходимости варьироваться. Порядок подачи материала может изменяться в зависимости от способностей детей к восприятию материала, запоминания его.

### **Отличительные особенности программы**

Программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию физически активной личности. Она реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

В данной программе раскрывается потребность в вариативных формах физического воспитания, обусловленных необходимостью учёта личных потребностей детей в области физической культуры и спорта, их индивидуальных способностей, воспитания различных возрастных групп учащихся на всех этапах тренировочного процесса.

Результатом реализации программы должна стать положительная динамика в развитии физических, морально-волевых качеств личности ребенка.

### **Адресат программы**

Программа составлена для детей в возрасте от 3 до 5 лет, имеющих допуск к занятиям плаванием от врача.

### **Объем и срок реализации программы**

Срок реализации Программы 1 год.

Для освоения Программы требуется 36 часов.

### **Режим занятий**

Занятия по Программе проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Программа дополнительного образования может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в режиме удаленного доступа, комбинированных занятий (частично дистанционно) вне помещений образовательных учреждений. Форма проведения занятий: групповые, работа в малых группах, индивидуальные, очные, дистанционные, комбинированные (частично дистанционные), теоретические, практические. При осуществлении дистанционного обучения используются следующие ресурсы: zoom.us, социальная сеть «ВКонтакте», портал дистанционного обучения do2.rcokoit.ru, resh.edu.ru, uchi.ru, videouroki.net, Яндекс Учебник

### **Цель программы**

Формирование у детей основных технических навыков по плаванию и приобщение к ведению здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

#### ***Обучающие:***

1. Научиться уверенно держаться на воде.
2. Научить учащихся осознанно владеть своим телом в воде.
3. Научить правильному дыханию при выполнении упражнений.
4. Способствовать устранению недостатков физического развития.

#### ***Развивающие:***

1. Способствовать развитию координации движений.
  2. Способствовать развитию способностей (скоростных, выносливости, силы, гибкости).
  3. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
- Формирование основ знаний о личной гигиене.

#### ***Воспитательные:***

1. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
2. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
3. Способствовать развитию коммуникабельности.
4. Прививать любовь к плаванию.

### **Условия реализации программы.**

#### ***Условия набора детей и формирования групп:***

В группу на обучение принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний.

Набор детей в группу может проводиться с конца августа. Комплектование группы проводится до 10 сентября.

#### ***Наполняемость учебной группы:***

Наполняемость группы – 15 чел.

### ***Особенности организации образовательного процесса***

Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Соревновательный метод подготовки, самостоятельность технических и тактических действий, удача или неуспех после выполнения приема, формируют способность управлять эмоциями, создают благоприятные условия для воспитания и учат не терять контроля над собственными действиями.

### ***Формы проведения занятий:***

- Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия);
- Демонстрация (необходима для показа приемов, действий);

***Формы организации деятельности учащегося на занятии*** – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и приемы плавания. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В данной программе представлено содержание работы на двух этапах: 1 – начальной подготовки, 2 – учебно-тренировочной.

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

- Плескательный бассейн (лягушатник)
- Плавательные доски
- Колобашки для плавания на руках
- Игрушки для бассейна

### **Кадровое обеспечение Программы**

Педагог дополнительного образования должен иметь образование и особые условия допуска к работе в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Педагог должен владеть практическими навыками выполнения трудовых функций:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

### **Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- развитие основных физических качеств;
- организация игр
- выполнение технических действий со спортивным инвентарем;

**Метапредметные результаты:**

- характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:
- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
- продуктивное общение, взаимодействие со сверстниками.
- готовность конструктивно разрешать конфликты

**Личностные результаты:**

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование авторитета
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства.

**Учебный план**

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Опрос
2.	Ознакомление с физическими свойствами воды	17	8,5	8,5	тренировочные занятия
3.	Освоение техники плавания в кроля на груди	17	8,5	8,5	Тренировочные занятия
4.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>			

**Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся следующие виды контроля:

**Входной контроль** – при поступлении в группу проводится собеседование. Определяется уровень физической подготовки.

**Текущий контроль** проводится в течение года по определению уровня подготовки учащихся по усвоению изучаемых тем, а также уровня физической подготовки.

**Промежуточный контроль** проводится в конце планируемых этапов овладения умениями и знаниями изучаемых тем и уровня физической подготовки в конце декабря.

**Итоговый контроль** проводится по окончании реализации программы.

#### **Формы контроля**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (Приложения 1).

Контрольные упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В мае месяце все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

#### **Методические материалы**

##### ***Педагогические методики и технологии, используемые в процессе обучения:***

Наглядный метод - работа по образцу.

Словесный метод – объяснение тех или иных движений.

Практический метод – наглядный показ в сочетании с объяснениями.

##### ***Информационные источники, используемые при реализации программы***

###### Используемая литература

- СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» НАЧАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ. Санкт-Петербург 2010
- ПЛАВАНИЕ: ПРИМЕРНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
- ПЛАВАНИЕ УЧЕБНИК. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
- ПЛАВАНИЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ. Владос-пресс, 2004
- ПЛАВАНИЕ. 100 лучших упражнений. Эксмо 2010
- *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
- Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.:Просвещение, 1988
- Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002

- Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977
- Бутович Н.А. Тренировка юного пловца. Г. – 1992
- *В.С. Васильев «Обучение детей плаванию» Год: 2012*
- *Кубышкин В.П. Учите школьников плавать.*
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004 г
- Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
- Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.- Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
- *Усольцева Оксана «Плавание» Серия: «Библия тренера»*

**УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693**  
**НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
**(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**

**«Плавание. Основы»**

Группа № 1  
Возраст учащихся 3-5 лет

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна  
педагог дополнительного образования,

Санкт-Петербург  
2021

**Особенности организации образовательного процесса**



Весь учебный материал Программы дается поэтапно в соответствии с возрастными особенностями учащихся и позволяет последовательно и постепенно расширять теоретические знания, и формировать практические умения и навыки.

В Программе используются основные педагогические принципы - систематичность, постепенность и последовательность. Программа направлена на сохранение и укрепление здоровья детей. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 5 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям - физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно – эстетическому.

### **Задачи обучения**

#### ***Обучающие:***

5. Научиться уверенно держаться на воде.
6. Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
7. Научить правильному дыханию при выполнении упражнений.
8. Способствовать устранению недостатков физического развития.

#### ***Развивающие:***

4. Способствовать развитию координации движений.
  5. Способствовать развитию способностей (скоростных, выносливости, силы, гибкости).
  6. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
- Формирование основ знаний о личной гигиене.

#### ***Воспитательные:***

5. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
6. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
7. Способствовать развитию коммуникабельности.
8. Прививать любовь к плаванию.

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

**Теория.** Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теоретическая подготовка. Правила поведения в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Меры безопасности в бассейне. Личная гигиена пловца. Плавание - важное средство закаливания и укрепления здоровья детей

**Практика.** Упражнение «вопрос-ответ» по технике безопасности. Экскурсия по бассейну.

#### **Раздел 2. Ознакомление с физическими свойствами воды**

**Теория.** Рассказ о физических свойствах воды. Сообщение правил о задержке дыхания под водой. Сообщение о правилах всплытия, лежании и скольжении на воде (правильное положение пловца в воде). Рассказ о способах дыхания. Зрительная ориентация в воде. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

**Практика.** Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на груди и дыхания.

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания, с выполнением дыхания в заданном ритме.
2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания) движения ногами кролем на груди без задержки дыхания, на задержке дыхания и с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме, с различными хватами за доску и исходными положениями рук.

3. Упражнения, выполняемые без опорного положения. Движения ногами кролем на задержке дыхания, с выполнением вдохов и выдохов в заданном ритме и с различными исходными положениями рук.

### **Раздел 3. Освоение техники плавания в кроле на груди**

**Теория.** Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди в согласовании с дыханием

**Практика.** Техника движения рук в кроле на груди.

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой в кроле на груди и проноса с опорой рук о бортик без задержки дыхания, на задержке дыхания, с заданным ритмом дыхания.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). На задержке дыхания с различными исходными положениями рук и выполнением гребковых движений (раздельным выполнением гребковых движений, раздельно попеременным).

### **Раздел 4. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов. Повторение пройденного материала

**Практика.** Проведение открытого занятия

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **Предметные результаты:**

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- развитие основных физических качеств;
- организация игр
- выполнение технических действий со спортивным инвентарем;

##### **Метапредметные результаты:**

- характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:
- формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.
- продуктивное общение, взаимодействие со сверстниками.
- готовность конструктивно разрешать конфликты

##### **Личностные результаты:**

- отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:
- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- формирование авторитета
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 693  
Невского района г. Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕН**

Приказом директора ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
Соколова Н.А.

**Календарно-тематический план  
Рабочей программы «Плавание»  
Группа №1, 1 год обучения, количество часов -72  
на 2021/2022 учебный год**

№ занятия	Планируемая дата	Фактическая дата	Тема	Кол-во часов			Формы/Способы контроля
				Всего	Теория	Практика	
1.			Вводное занятие	1	0,5	0,5	Собеседование
2.			Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде,	1	0,5	0,5	Соревнования, тренировочные занятия
3.			Упражнения по освоению с водой.	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
4.			Упражнения по освоению с водой,	1	0,5	0,5	тренировочные занятия

5.		Погружение, всплывание и лежание на воде.	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
6.		Упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
7.		Изучение работы ног кролем на груди	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
8.		Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
9.		Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
10.		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
11.		Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди.	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
12.		Игры «Стрела», «Торпеды»	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
13.		Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди. Игра «Звезда»	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
14.		Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
15.		Изучение работы ног кролем на груди Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
16.		Игры «Стрела», «Торпеды»	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
17.		Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
18.		Упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
19.		Специальные приемы игрового плавания.	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
20.		Игры «Стрела», «Торпеды»	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
21.		Изучение техники плавания кролем на груди	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
22.		Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
23.		Игра «Буксир»	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
24.		Игра «Насос»	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
25.		Изучение техники плавания кролем на груди	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
26.		Имитационные упражнения.		0,5	0,5	тренировочные занятия
27.		Изучение техники плавания кролем на груди	1	0,5	0,5	тренировочные занятия
28.		Игра «Поезд в туннеле», «Водолазы	1	0,5	0,5	тренировочные занятия

<b>29.</b>			Изучение техники плавания кролем на груди. Имитационные упражнения.	<b>1</b>	0,5	0,5	тренировочные занятия
<b>30.</b>			Проплывание 12,5 м кролем	<b>1</b>	0,5	0,5	тренировочные занятия
<b>31.</b>			Изучение техники плавания кролем на груди. .Имитационные упражнения.	<b>1</b>	0,5	0,5	тренировочные занятия
<b>32.</b>			Изучение техники плавания кролем на груди.	<b>1</b>	0,5	0,5	тренировочные занятия
<b>33.</b>			Изучение техники плавания кролем на груди.	<b>1</b>	0,5	0,5	тренировочные занятия
<b>34.</b>			Техника безопасности при игре в воде	<b>1</b>	0,5	0,5	тренировочные занятия
<b>35.</b>			Изучение техники плавания кролем на груди.	<b>1</b>	0,5	0,5	тренировочные занятия
<b>36.</b>			Итоговое занятие: игра Торпеды	<b>1</b>	0,5	0,5	Открытое занятие
			<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 693  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
(ГБОУ школа № 693 Невского района Санкт-Петербурга)**

---

193318, Российская Федерация, Санкт-Петербург,  
муниципальный округ Невский округ,  
Нерчинская улица, дом 4, строение 1.

E-mail: school693@mail.ru

**РАССМОТРЕН И ПРИНЯТ**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
(протокол от 31.08.2021 №1)

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом директора  
ГБОУ школы № 693  
Невского района Санкт-Петербурга  
от 31.08.2021 № 177-ОД  
\_\_\_\_\_ Соколова Н.А

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
на 2021-2022 учебный год  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Плавание»**

Год обучения, номер группы	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа №1	01.09.2021	31.05.2022	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

## **Контрольные упражнения**

### **Выдохи в воду**

1. Набрать в ладони воду и, сделав губы трубочкой, мощным выдохом сдуть воду.
2. Опустить губы к поверхности воды и выдуть на ней лунку (выдох, как дуют на горячий чай).
3. Сделать вдох, а затем, опустив губы в воду - выдох.
4. То же, опустив лицо в воду.
5. То же, погрузившись в воду с головой.
6. Сделать 20 выдохов в воду, поднимая и погружая лицо в воду.
7. Упражнение в парах - «насос». Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, по очереди выполнять выдох в воду.
8. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, делать вдохи-выдохи (для вдоха поднимать голову вперед).
9. Сделать 20 выдохов в воду, поворачивая голову для вдоха налево.
10. То же, поворачивая голову для вдоха направо.
11. Передвигаясь по дну, опустив лицо в воду, дышать, поворачивая голову для вдоха налево.
12. То же, поворачивая голову для вдоха направо.

### **Подготовительные упражнения для освоения с водой:**

Выполнение подготовительных упражнений позволяет новичку ознакомиться с физическими свойствами воды, испытать выталкивающую подъемную силу воды и чувство опоры о воду, выработать умение ориентироваться в непривычных условиях водной среды. Все упражнения для освоения с водой выполняются на задержке дыхания после вдоха. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, которые являются элементами техники спортивных способов плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании. Элементарные гребковые движения руками и ногами (типа «Полоскание белья», «Лодочка», «Футбол», «Пишем восьмерки» и др.) вырабатывают чувство воды: умение опираться о воду, почувствовать ее ладонью, предплечьем, стопой, голенью, что является основой для постановки рационального гребка.

Умение дышать и открывать глаза в воде, получаемое на первых занятиях, также является необходимой составляющей грамотного передвижения в воде. Навыки погружения в воду с головой облегчают овладение такими элементами прикладного плавания, как ныряние в длину и глубину. После того как обучаемые научатся погружаться в воду с головой, всплывать и лежать на воде, необходимость в выполнении некоторых упражнений для освоения с водой (например, «Поплавок», «Медуза») отпадает, и они больше не включаются в занятия.

Упражнения для освоения с водой можно разделить на пять подгрупп: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой,

подныривания и открывание глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения.

### **Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды**

1. Ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или бортик бассейна.
2. Ходьба по дну в парах: перейти бассейн туда и обратно - сначала шагом, потом бегом.
3. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег, со сменой направления движения.
4. Ходьба приставными шагами (левым и правым боком) без помощи рук с переходом на бег.
5. Ходьба по дну, наклонившись вперед: руки вытянуты вперед, кисти соединены.
6. «Кто выше выпрыгнет из воды?» Присесть, оттолкнуться ногами и руками от воды и выпрыгнуть вверх.
7. Поочередные движения ногами (как удар в футболе), отталкивая воду подъемом стопы и передней поверхностью голени.
8. Поочередные движения ногами (как остановка мяча внутренней стороной стопы) брассом.
9. Бег вперед с помощью попеременных или одновременных гребковых движений руками.
10. То же вперед спиной.
11. Стоя на дне, шлепать по поверхности воды: кистями, сжатыми в кулаки; ладонями с широко расставленными пальцами; ладонями с плотно сжатыми пальцами.
12. «Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений.
13. «Пишем восьмерки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.
14. Стоя на дне, вытянув руки вперед, повернуть кисти ладонями наружу и развести руки в стороны («раздвинуть» воду в стороны); затем повернуть кисти ладонями вниз и соединить перед грудью.
15. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, отгребая воду в стороны-назад без выноса рук из воды.
16. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять попеременные гребковые движения руками.
17. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.
18. Опустившись в воду до подбородка и стоя в наклоне, выполнять одновременные гребковые движения руками.
19. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.
20. Опустившись в воду до подбородка и стоя прямо (ноги на ширине плеч), выполнять движения руками перед грудью в виде «лежащей» восьмерки.
21. То же, чуть-чуть оторвать ноги от дна и удержаться на поверхности воды, стараясь с каждой новой попыткой продержаться на воде как можно дольше.

#### Специальная физическая подготовка

является специализированным развитием общей физической подготовки.

*Задачи ее:*



Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта. Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

### **Погружения в воду с головой, подныривание и открывание глаз в воде:**

Во время выполнения упражнений необходимо научиться не вытирать глаза руками.

1. Набрать в ладони воду и умыться лицом.
2. Сделать вдох, закрыть рот и медленно погрузиться в воду, опустив лицо до уровня носа.
3. Сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться в воду, опустив лицо до уровня глаз.
4. Сделать вдох, задержать дыхание и медленно погрузиться с головой в воду.
5. То же, держась за бортик бассейна.
6. «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.
7. Подныривания под разграничительную дорожку (резиновый круг, доску) при передвижении по дну бассейна.
8. Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и сосчитать количество облицовочных плиток до дна бассейна.
9. «Достань клад». Погрузившись в воду с головой, открыть глаза и найти игрушку (шапочку), брошенную на дно бассейна.
10. Упражнение в парах «водолазы». Погрузившись в воду, открыть глаза и сосчитать количество пальцев на руке партнера, поднесенных к лицу.
11. Упражнение в парах. Стоя лицом друг к другу, сделать вдох, погрузиться в воду и поднырнуть между широко расставленными ногами партнера.

### **Скольжения**

1. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед. Стоя на дне бассейна, поднять руки вверх; наклонившись вперед, сделать вдох, опустить лицо в воду и оттолкнуться ногами.
2. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища.
3. То же, поменяв положение рук.
4. То же, руки вдоль туловища.
5. Скольжение на левом боку: левая рука вытянута вперед, правая у бедра.
6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища.
7. То же, правая рука впереди, левая вдоль туловища.
8. То же, поменяв положение рук.
9. То же, руки вытянуты вперед.
10. Скольжение с круговыми вращениями тела - «винт».
11. Скольжение на груди: руки вытянуты вперед; в середине скольжения сделать выдох-вдох, подняв голову вперед.
12. То же: правая рука впереди, левая вдоль туловища; в середине скольжения сделать выдох-вдох в левую сторону.
13. То же, поменяв положение рук; выдох-вдох в правую сторону.

14. Скольжение на правом боку: в середине скольжения сделать быстрый выдох-вдох.
15. То же на левом боку.

### **Всплывания и лежания на воде**

1. Взявшись прямыми руками за бортик, сделать вдох и, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), лечь на воду, приподняв таз и ноги к поверхности воды.
2. То же, что и предыдущее упражнение, но после того, как ноги и таз приподнялись к поверхности воды, оттолкнуться кистями от бортика.
3. «Поплавок». Сделать полный вдох, задержать дыхание и, медленно погрузившись в воду, принять положение плотной группировки (подбородок упирается в согнутые колени). В этом положении, сосчитав до десяти, всплыть на поверхность.
4. «Медуза». Выполнив упражнение «поплавок», расслабить руки и ноги.
5. «Звездочка». Из положения «поплавок» развести ноги и руки в стороны (или, сделав вдох и опустив лицо в воду, лечь на воду; руки и ноги в стороны).
6. «Звездочка» в положении на груди: несколько раз свести и развести руки и ноги.
7. Держась рукой за низкий бортик (руку партнера), лечь на спину (другая рука вдоль тела), затем медленно опустить руку от бортика.
8. «Звездочка» в положении на спине: опуститься по шею в воду затем опустив затылок в воду (смотреть строго вверх; уши должны быть в воде), оттолкнуться от дна; руки и ноги в стороны.
9. В том же исходном положении несколько раз свести и развести руки и ноги.
10. «Звездочка» в положении на спине; затем ноги и руки свести (вдох с задержкой дыхания) и перевернуться на грудь - «звездочка» в положении на груди.