

**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: 6-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Скаличева Наталья Валерьевна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

### **Пояснительная записка**

Программа «Плавание» (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 подоспешет 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 учащихся, развитие устойчивого интереса и сознательного отношения к занятиям плаванием, совершенствования своего мастерства, участие в соревнованиях.

### **Адресат программы**

Программа составлена для детей в возрасте от 6 до 10 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 2 раза 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 здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

## **Задачи программы**

### ***Обучающие:***

1. Научиться уверенно держаться на воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для освоения двигательных навыков двух способов плавания, кроль на груди и кроль на спине.
3. Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
4. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.

### ***Развивающие:***

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

### ***Воспитательные:***

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственных, эстетических качеств личности.

## **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);
- Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей);
- Эстафеты;

***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:***

- Бассейн 25 метров.
- Плавательные доски,
- Колобашки для плавания на руках
- Лопатки для плавания

**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;
- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнение технических действий со спортивным инвентарем;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умение применение двух способов плавания, а именно кроль на груди и кроль на спине, в различных ситуациях.

#### Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи отношения между объектами и процессами;

#### - Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

### 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 кроле на груди и в кроле на спине	17	8,5	8,5	Соревнования,
4.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>18</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 окончанию реализации программы.

#### Формы контроля

Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений (Приложения 1-2).

Контрольные тесты и 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»*

**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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе**

**«Плавание. Основы»**

Группа № 1  
Возраст учащихся 6-10 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. 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.

### **Задачи обучения**

#### ***Обучающие:***

1. Научиться уверенно держаться на воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для освоения двигательных навыков двух способов плавания, кроль на груди и кроль на спине.
3. Научить учащихся осознано владеть своим телом в воде.
4. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.

#### ***Развивающие:***

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Способствовать укреплению здоровья и закаливанию.
4. Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

#### ***Воспитательные:***

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.
2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственных, эстетических качеств личности.

## **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. Спортивные способы плавания. Обзор техники движения ног кролем на груди и кролем на спине.

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

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.

Упражнения для изучения техники движения ног в кроле на спине

1. Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Движения ногами кролем на спине сидя, лежа, с опорой рук о бортик.

2. Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Движения ног в кроле на спине с различными исходными положениями рук и хватами за доску.

3. Упражнения, выполняемые безопорном положении, с различными исходными положениями рук.

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

**Теория.** Краткий обзор техники движения рук в кроле на груди и в кроле на спине 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).

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

1. Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше). Имитационные упражнения на отработку траектории гребка рукой кролем на спине и выполнением проноса из различных исходных положений рук.

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

## **Раздел 4. Итоговое занятие**

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

**Практика.** Проведение игры Водное поло

### **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;

- изложение роли плавания и его значения в жизнедеятельности человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнение технических действий со спортивным инвентарем;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умение применение двух способов плавания, а именно кроль на груди и кроль на спине, в различных ситуациях.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи отношения между объектами и процессами;

**Личностные результаты:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**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. Основы»  
Группа №1, 1 год обучения, количество часов -36  
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	
4.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	

5.			Погружение, всплывание и лежание на воде.	1	0,5	0,5	
6.			Упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	
7.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
8.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	1	<b>0,5</b>	0,5	
9.			Игра «Кто быстрее спрячется под воду»	1	0,5	0,5	
10.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
11.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
12.			Игра «Горячий чай»	1	0,5	0,5	
13.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
14.			Погружение, всплывание и лежание на воде.	1	0,5	0,5	
15.			Упражнения на дыхание	<b>1</b>	0,5	0,5	
16.			Игра «Пароход», «Удержи доску»	<b>1</b>	0,5	0,5	
17.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине.	<b>1</b>	0,5	0,5	
18.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	<b>1</b>	0,5	0,5	
19.			Упражнения на скольжение, изучение работы ног кролем на груди и на спине.	<b>1</b>	0,5	0,5	
20.			Игры «Стрела», «Торпеды»	<b>1</b>	0,5	0,5	
21.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Игра «Звезда»	<b>1</b>	0,5	0,5	
22.			Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание, изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине.	<b>1</b>	0,5	0,5	
23.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	<b>1</b>	0,5	0,5	

24.			Имитационные упражнения. Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
25.			Упражнения на дыхание	1	0,5	0,5	
26.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
27.			Изучение работы ног кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
28.			Игры «Стрела», «Торпеды»	1	0,5	0,5	
29.			Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
30.			Игра «Буксир»	1	0,5	0,5	
31.			Специальные физические упражнения.	1	0,5	0,5	
32.			Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
33.			Треджен на груди и на спине.	1	0,5	0,5	
34.			Изучение работы ног и рук кролем на груди и на спине. Имитационные упражнения.	1	0,5	0,5	
35.			Способы плавания на боку	1	0,5	0,5	
36.			Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
			<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. Основы»**

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

#### Имитационные упражнения на суше

Для развития быстроты следует включать специальные гимнастические упражнения и упражнения в воде (на первых этапах обучения – упражнений с движениями ногами, держась руками за бортик).

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

Гребковые движения руками, как при плавании кролем на груди и на спине, новички знакомятся, выполняя на суше различные круговые движения плечами и руками (типа «Мельница») в положении стоя и стоя в наклоне.

«Скольжение» (принять положение «скольжения», стоя у стены и несколько раз напрячь мышцы туловища, рук и ног).

#### 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, чувствовать 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.
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.

### **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.

### **Учебные прыжки в воду**

1. Сидя на бортике сделать упор в него одной рукой, по сигналу педагога прыгнуть в воду ногами вниз.
2. Сидя на бортике сделать упор ногами в сливной желоб, поднять руки вверх (голова между руками), сильно наклониться вперед, опираясь грудью о колени и оттолкнувшись ногами, упасть в воду.

3. Стоя на бортике и зацепившись за его край пальцами ног, принять положение упора присев, вытянуть руки вверх (голова между руками), наклониться вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
4. В том же исходном положении (руки прижаты к туловищу) вынести вперед над водой одну ногу, присоединить к ней другую и выполнить соскок в воду. То же, вытянув руки вверх.
5. В том же исходном положении согнуть ноги в коленных суставах, оттолкнуться вверх и прыгнуть в воду вниз ногами. Сначала руки вытянуты вдоль туловища, потом вверх.
6. Стоя на бортике бассейна и зацепившись за его край пальцами ног, поднять руки вверх (голова между руками), наклониться вперед - вниз и, потеряв равновесие, упасть в воду.
7. То же, что и в предыдущем упражнении, но согнуть ноги в коленях и оттолкнуться от бортика.

Тестирование для выполнения программы

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Возраст 7-10 лет</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места (см)	130	120
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	6	4
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	50	45
Челночный бег 3x10 м; (с.)	10,5	10,8

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Возраст 11-12 лет</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места (см)	135	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	8	6
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	50	45
Челночный бег 3x10 м; (с.)	10,3	10,7

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Возраст 13-15 лет</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места (см)	150	140
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	10	8
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	48	44
Челночный бег 3x10 м; (с.)	10,2	10,6

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
<b>Возраст 16-17 лет</b>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Прыжок в длину с места (см)	155	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	12	10
Наклон вперед стоя на возвышении (+ выполнил)	+	+
Выкрут прямых рук вперед- назад; (см.)	48	44
Челночный бег 3x10 м; (с.)	10,1	10,6