Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района
Санкт-Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Обучение плаванию» 3 шаг
(физкультурно-спортивная направленность)

возраст обучающихся 6-17 лет
срок освоения: – 1 год

Разработчик:
Ковынев Вячеслав Анатольевич
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Обучение плаванию» 3 шаг (далее - ДОП) носит **физкультурно-спортивную направленность**. Программа направлена на укрепление здоровья учащихся, на формирование культуры здорового образа жизни.

Плавание — жизненно важный навык. По-прежнему остаются высокими показатели несчастных случаев на воде, в том числе со смертельным исходом. Главная причина — неумение плавать. Плавание — предок всех земных локомоций. Информация об этом хранится у человека на уровне генетического аппарата и проявляется в виде врожденного плавательного рефлекса.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют опорно-двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую, центральную нервную и иммунную систему организма.

Велико гигиеническое значение воды. Занятия в бассейне начинается с принятия душа, что позволяет формировать у ребёнка потребность в личной гигиене, понимание значения санитарных норм в общественной жизни.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела, т.к. пребывание в воде вызывает активизацию жирового обмена в организме, направленного на поддержание температурного баланса и восполнение затраченной энергии при выполнении физических упражнений, что характерно для циклических видов спорта, к коим относится плавание.

Прохладная вода положительно влияет на закаливание детского организма: совершенствуется механизм терморегуляции, улучшается адаптация к разнообразным условиям внешней среды.

Плавание создаёт благоприятные условия для профилактики нарушений осанки и деформации ещё неокрепшего детского позвоночника. В воде тело находится в гидростатической невесомости, что позволяем разгрузить позвоночник.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее, боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Занятия плаванием так же способствует развитию всех физических качеств: ловкости, координации, силы и гибкости.

В конце каждого занятия даётся 5 минут свободного (игрового) времени. Этот метод позволяет сформировать у детей устойчивый интерес к занятиям.

Адресат программы

Программа рассчитана на учащихся 6-17 лет проявляющих интерес к водным видам спорта, или желающих научиться плавать, или усовершенствовать свои навыки

Занятия для детей 6-7 проходят в малом бассейне “лягушатнике”, глубина бассейна 60-80 см,t воды 30-32 градуса.

Глубина большой чаши бассейна 120-180 см, t воды 27-29 градусов.

Актуальность ДОП

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе, помогать друг другу. Умение плавать, приобретенное в детстве, сохраняется на всю жизнь и является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП состоит не только в сохранении и укреплении здоровья обучающихся, но и в том, что занятия плаванием решают воспитательные задачи, которые помогают ребятам стать дисциплинированными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, а также во время соревнований предусмотренных ДОП.

Уровень освоения ДОП: - общекультурный.

Объем и срок освоения программы

Общее количество учебных часов запланированных на весь период обучения: 36 академических часа. Срок реализации программы 1 год.

Цель и задачи ДОП

Цель программы: Формирование культуры здорового образа жизни, обучение основам техники плавания, а также навыкам уверенного владения своим телом в воде через занятия плаванием.

Задачи:

Образовательные

- сформировать навыки самообслуживания.
- обучить специальным физическим упражнениям для плавания.
- научить выполнять общеподготовительные упражнения.
- научить правильно дышать в воде.
- обучить технике стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Развивающие

- развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- развивать коммуникативные навыки.
- формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.

- формировать потребность к самогигиене.

Планируемые результаты

Предметные:

- освоение и совершенствование двигательных действий, необходимых для плавания в техниках: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.
- плавать на спине, согласовывая полную координацию движений рук и ног;
- научить правильно дышать на воде;
- научить технике поворотов, стартов с бортика в воду;

Метапредметные

- способность действовать в соответствии с общими правилами поведения на воде.
- понимание принципов техники плавания и методики ее совершенствования.
- совершенствование чувства равновесия, координации движений и ловкости.
- умение слушать и понимать инструкции тренера.

Личностные

- умение контролировать собственные действия и оценивать результат.
- способность сохранять мотивацию и преодолевать трудности в процессе тренировки.
- умение эффективно взаимодействовать с другими участниками группы и тренером.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Обучение плаванию» 3 шаг осуществляется на русском языке.

Форма обучения: Программа реализуется очно.

Особенности реализации программы: На обучение по программе принимаются учащихся осуществляется с 6-17 лет, проявляющие интерес к занятиям плаванием. Необходимым условием для приёма на обучение является отсутствие ограничений по здоровью, подтверждаемое наличием медицинской справки с заключением о допуске к занятиям.

Особенности организации образовательного процесса: Реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Занятия для детей 6-7 проходят в малом бассейне “лягушатнике”, глубина бассейна 60-80 см, t воды 30-32 градуса.

Глубина большой чаши бассейна 120-180 см, t воды 27-29 градусов.

Занятия по плаванию состоит из 3 частей:

- Подготовительной части (проводится в зале сухого плавания)
- Основной части (проводится в воде)
- Заключительной части (проводится в воде)

В подготовительной части занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника способов плавания, стартов и поворотов.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания, выполнение стартовых и учебных прыжков, поворотов. Проведение игр в заключительной части занятия способствует улучшению эмоционального состояния занимающихся и повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по личному желанию учащегося и заявлению его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена. Единственное условие для зачисления – **отсутствие медицинских противопоказаний.** Допускается дополнительный прием учащихся в течение года *при наличии свободных мест* И *на основе собеседования и определения возможности включения в программу*.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные.

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

Режим занятий:

1 год обучения - 1 раз в неделю по 1 часу – 36 академических часа в год.

Формы проведения занятий*:* учебное занятие, учебно-тренировочная игра, учебная тренировка, соревнование, турнир, эстафета,

Формы организации деятельности:

- групповая (групповая игра, отработка упражнений по одному, в парах, четверках);
- коллективная (игра, соревнование);
- фронтальная (объяснение правил игры, показ упражнений педагогом);
- индивидуальная (самостоятельное выполнение упражнений, коррекция недочетов).

Материально-техническое оснащение:

Для занятий на воде:

- Бассейн большая и малая чаша;
- Раздевалки (мальчики и девочки);
- Банкетки;
- Душевые кабины;
- Фены для сушки волос;
- Разделительные дорожки (волногасители) для бассейна;
- Доски для плавания;
- Нудлы;
- Ласты тренировочные
- Лопатки для плавания (большие, средние, кистевые)
- Колобашки (поплавки-вставки для ног)
- Пояс пластиковый для плавания с сопротивлением
- Нарукавники, спасательные жилеты
- инструкторский шест,
- тонущие предметы,

Для тренировок в зале ("сухое плавание"):

- Гимнастический мат
- Мячи (ватерпольный, набивной от 1 до 5 кг)
- Электронные весы
- Колокольчик судейский
- скакалки, обручи, гимнастические маты,
- «Шведские» лестницы, резиновые жгуты,
- Секундомер

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебно-тематический план 3-го года обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Педагогическое наблюдение. Игра.
2	Кроль (на спине и на груди)	3	0,5	2,5	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.
3	Брасс	3	0,5	2,5	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.
4	Баттерфляй	5	1	4	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.
5	Обучение прыжкам и спадам в воду	5	1	4	Педагогическое наблюдение.
6	Обучение старту с тумбочки	5	1	4	Педагогическое наблюдение.
7	Обучение старту на спине	5	1	4	Педагогическое наблюдение.
8	Свободное плавание	2	-	2	Игра
9	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Игра
	ИТОГО:	36	6	29	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

Задачи:

Образовательные

- сформировать навыки самообслуживания.
- обучить специальным физическим упражнениям для плавания.
- научить выполнять общеподготовительные упражнения.
- научить правильно дышать в воде.
- обучить технике стилей плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

Развивающие

- развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- развивать коммуникативные навыки.
- формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Воспитательные

- воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- формировать потребность к самогигиене.

Содержание программы.

ТЕМА 1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с группой. Беседа о лете. Правила поведения в общественных местах, дорога в школу, пожарная безопасность. Гигиена пловца. Плавание как вид спорта.

Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начало занятий по плаванию и после окончания занятий.

Правила поведения на воде, в помещениях бассейна, в душе, в раздевалках.

Пользование электро-фенами для сушки волос.

Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Свободное плавание.

ТЕМА 2. Кроль (на спине и на груди.

Теория: Техника работы ног, рук кролем на спине. Техника дыхания. Техника согласования дыхания и работы ног в кроле. Техника скольжения кролем на спине. Техника работы рук и ног кролем на груди. Техника скольжения на груди кролем. Техника согласования движений руками и выдохом в воду в кроле.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Дыхание. Плавание ногами кролем на груди на задержке дыхания. Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле. Плавание кролем на груди в координации. Плавание ногами кролем на груди с выдохами в воду; с доской и без доски с разными исходными положениями рук. Выдохи в воду: «сядь на дно», выдохи с выпрыгивание на прямые руки, приседания с выдохами в воду. Свободное плавание.

ТЕМА 3. Брасс.

Теория: Техника движений рук в брассе. Техника движений ног в брассе. Согласование дыхания с движениями руками. Брасс в полной координации. Техника плавания способом брасс.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Плавание ногами брассом с доской и без доски, на груди и на спине. Поочерёдная работа руками и ногами брассом. Брасс в полной координации. Свободное плавание.

ТЕМА 4. Баттерфляй.
Теория: Техника баттерфляй. Сочетание рук, ног и дыхания.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Плавание ногами дельфином руки внизу и вверху с доской и без доски. Плавание ногами дельфином руки внизу. Плавание ногами дельфином руки вверху. Плавание ногами дельфином на спине. Сочетание рук, ног и дыхания в дельфине. Свободное плавание.

ТЕМА 5. Обучение прыжкам и спадам в воду.
Теория: Техника прыжков и спадов в разных стилях плавания.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Прыжки и спады. Свободное плавание.

ТЕМА 6. Обучение старту с тумбочки.
Теория: Техника стартов с тумбочки в разных стилях плавания.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Старты с тумбочки с выходом в различные стили. Свободное плавание.

ТЕМА 7. Обучение старту на спине.
Теория: Техника стартов на спине в разных стилях плавания.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Старты на спине с выходом в различные стили. Свободное плавание.

ТЕМА 8. Игры и игровые упражнения.
Теория: Правила игр и эстафет. ОТ при проведении массовых мероприятий. Правила поведения на воде.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Игры. Эстафеты. Соревнования. Свободное плавание.

ТЕМА 9. Свободное плавание.
Теория: Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Свободное плавание.

ТЕМА 10. Заключительное занятие.
Теория: Подведение итогов года, инструктаж по ОТ (поведение на воде в открытых водоемах и на плавсредствах, ПДД, правила поведения в лесу, поведение в общественных местах, пожарная безопасность дома и на даче). Награждение участников эстафет и победителей, участвовавших в соревнованиях в течение года.
Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Комплекс физических упражнений на воде. Эстафета. Свободное плавание.

Планируемые результаты
Предметные:

- освоение и совершенствование двигательных действий, необходимых для плавания в техниках: кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй.
- плавать на спине, согласовывая полную координацию движений рук и ног;

- научить правильно дышать на воде;
- научить технике поворотов, стартов с бортика в воду;

Метапредметные

- способность действовать в соответствии с общими правилами поведения на воде.
- понимание принципов техники плавания и методики ее совершенствования.
- совершенствование чувства равновесия, координации движений и ловкости.
- умение слушать и понимать инструкции тренера.

Личностные

- умение контролировать собственные действия и оценивать результат.
- способность сохранять мотивацию и преодолевать трудности в процессе тренировки.
- умение эффективно взаимодействовать с другими участниками группы и тренером.