



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
центр образования №162 Кировского района Санкт-Петербурга*

---

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБОУ ЦО №162  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского  
района Санкт-Петербурга  
Н.А.Кутепова  
Приказ № 58.9 от 29 августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ -  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« Плавание»**

Возраст учащихся: 10 - 13 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчики: педагоги дополнительного образования

Вострикова В.В.  
Поташева А.В.

Санкт – Петербург  
2022-2023

## **Пояснительная записка**

**Плавание** является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

### **Направленность образовательной программы**

Программа «Начальное обучение плаванию» является программой физкультурно- спортивной направленности.

### **Актуальность**

Плавание является жизненно необходимым и полезным для здоровья видом спорта.

Занятия плаванием содействуют всестороннему физическому развитию и закаливанию, повышают сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывают волю, смелость, трудолюбие и дисциплину. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают 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.

### **Отличительная особенность**

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ней наглядно прослеживается комплексный подход: осознать - понять - подготовиться - действовать в укреплении здоровья обучающихся.

### **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей 7-9 лет.

## **Цели и задачи.**

Цель:

- Укрепление здоровья и закаливание.
- Воспитание желания вести здоровый образ жизни,
- Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом.
- Обучение технике спортивных способов плавания (кроль на груди и кроль на спине, брасс и дельфин, прикладным способом плавания, стартовым прыжкам и поворотам).

Задачи:

### Образовательные:

- Ознакомить с мерами безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда).
- Формировать навыки личной гигиены.
- Ознакомить с физическими свойствами воды (плотность, упругость, температура).
  
- Приобрести жизненно важный навык – находиться на поверхности воды и передвигаться по ней достаточное время без видимых усилий.
- Ознакомить с техникой спортивных способов плавания.
- В зависимости от выбранного курса обучения, научить занимающихся навыкам плавания в соответствии с возрастными особенностями и начальной подготовленностью к прохождению данного курса.
- Способствовать освоению и совершенствованию тактического мастерства.
- Развивать физические качества.
- Воспитывать целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, морально-волевые качества.

### Оздоровительные:

- Закаливать.
- Формировать правильную осанку.
- Улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- Воспитательные:
- Формировать активную жизненную позицию.
- Формировать умение работать в команде.
- Формировать устойчивое желание учиться плавать.
- Формировать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
- Формировать целеустремленность.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 7 до 9 лет. Зачисление производится на добровольной основе.

Учащиеся допускаются до занятий при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья учащегося.

Количество учащихся в группе - 12 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 4 часа в неделю, всего 72 учебных часа.

**Форма организации занятий:**

1. Групповая (основная форма при проведении тренировочных занятий). Эта форма не только развивает физические качества пловца, но и воспитывает такие ценные качества, как чувства дружбы и товарищества, целеустремлённость, активность и др.

2. Индивидуальная форма используется для устранения погрешностей в технике плавания, а также для совершенствования отдельных физических и морально - волевых качеств.

## Структура проведения занятий

Занятие состоит из 3 частей:

- подготовительная часть (общеразвивающие упражнения на суше или в воде);
- основная часть (специальные и подготовительные упражнения для обучения плаванию);
- заключительная часть (игры и упражнения на внимание).

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 90 минут.

### Ожидаемые результаты

В результате обучения учащиеся

- должны знать:

- физические свойства воды (плотность, упругость, температура).
- меры безопасности на воде, в раздевалках, душевых (охрана труда)
- технику спортивных способов плавания по выбору
- технику прикладного плавания

- должны уметь:

- проплывать дистанцию избранным способом, в зависимости от выбранной программы, своих пожеланий и физических кондиций.
- Уметь выполнять стартовый прыжок.
- Уметь плавать одним из прикладных способов плавания.

## Учебный план 1 года обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Введение в курс занятий. Гигиенические требования и закаливание организма	4	4	-
Основы техники плавания различными способами. Техника безопасности	56	-	56
Психологическая подготовка	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
ОФП. СФП.	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Прикладное плавание	6	4	2
Контроль подготовленности занимающихся	6	-	6
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

**«Календарно-тематическое планирование»**

№ Урока.	Тема	Количество часов (ч.)	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	Инструктаж по ТБ. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Вводное занятие.	1		
2.	Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма	1		
3.	Влияние занятий плаванием на функциональные системы организма	1		
4.	Влияние занятий плаванием на дыхательную систему	1		
5.	Влияние занятий плаванием на дыхательную систему	1		
6.	Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую систему	1		
7.	Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую систему	1		
8.	Влияние стилей плавания на опорно-двигательный аппарат.	1		
9.	Влияние стилей плавания на опорно-двигательный аппарат.	1		
10.	Обучение самоконтролю работы сердечно-сосудистой системы. при нагрузках Контроль пульсометрии.	1		
11.	Обучение самоконтролю работы сердечно-сосудистой системы. при нагрузках Контроль пульсометрии.	1		
12.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания кроль на груди	1		
13.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания кроль на груди	1		

14.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания кроль на груди	1		
15.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания кроль на груди	1		
16.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания кроль на груди	1		
17.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на груди	1		
18.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на груди	1		
19.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на груди	1		
20.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на груди	1		
21.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на груди	1		
22.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на груди	1		
23.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на груди	1		
24.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на груди	1		

25.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на груди	1		
26.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на груди	1		
27.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на груди	1		
28.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на груди	1		
29.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на груди	1		
30.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на груди	1		
31.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на груди	1		
32.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на груди.	1		
33.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на груди.	1		
34.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на груди.	1		
35.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на груди.	1		



36.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания кроль на спине	1		
37.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания кроль на спине	1		
38.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на спине	1		
39.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле кроль на спине	1		
40.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на спине	1		
41.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на спине	1		
42.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на спине	1		
43.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле кроль на спине	1		
44.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на спине	1		
45.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на спине	1		
46.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на спине	1		

47.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле кроль на спине	1		
48.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на спине.	1		
49.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на спине.	1		
50.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на спине.	1		
51.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания кроль на спине.	1		
52.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания брасс	1		
53.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания брасс	1		
54.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания брасс	1		
55.	Подбор комплекса специальных физических упражнений для освоения стиля плавания брасс	1		
56.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле плавания брасс	1		
57.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле плавания брасс	1		
58.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле плавания брасс	1		
59.	Консультирование по правильности выполнения движений ног в стиле плавания брасс	1		
60.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле брасс	1		

61.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле брасс	1		
62.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле брасс	1		
63.	Консультирование по правильности выполнения движений рук в стиле брасс	1		
64.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле брасс	1		
65.	Консультирование по правильности выполнения дыхательных циклов в стиле брасс	1		
66.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания брасс	1		
67.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания брасс	1		
68.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания брасс	1		
69.	Консультирование по правильности согласования движений ног, рук, дыхания стилем плавания брасс	1		
70.	Свободное плавание	1		
71.	Свободное плавание	1		
72.	Свободное плавание	1		
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>		

## Содержание учебно -тематического плана

### **1. Введение в курс занятий.**

Теория: Цель, содержание обучения. Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на занятиях и во время проведения соревнований. Требования к занятиям. Значение занятий физкультурой и спортом. Психологическая подготовка.

Практика: Воспитание воли, целеустремленности, упорства, выполнение заданий тренера.

### **2. Техника плавания различными способами**

Теория: Техника плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом, дельфином. Техника плавания прикладными способами.

Практика: Обучение скольжению на спине и груди в обтекаемом положении. Обучение выдоху в воду и совершенствование техники дыхания пловца. Обучение и совершенствование техники плавания кролем на спине, кролем на груди. Обучение и совершенствование работы рук и ног в координации с дыханием в кроле на груди и кроле на спине. Обучение и совершенствование плаванию брассом по элементам и в координации. Обучение и совершенствование техники стартов и поворотов.

### **3. Гигиенические требования и профилактика заболеваний**

Теория: сведения о закаливании и профилактике простудных заболеваний, личная гигиена.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Практика: Развитие организма для освоения техники различных способов плавания.

Специальные упражнения для освоения техники плавания.

ОРУ на суше. Специальные упражнения пловца. Плавание с досками. Плавание с изменением ритма дыхания( на задержке дыхания, с удлиненным выдохом). Плавание в ластах. Прикладное плавание.

**Практика:** Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи и транспортировка. Техника безопасности и правила поведения при купании в открытых водоемах.

Обучение технике прикладного плавания на спине и на боку. Способы транспортировки пострадавшего.

### **Контроль подготовленности учащихся**

Практика: контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами. В конце обучения обучающийся должен знать:

- значение занятий физкультурой и спортом
  - правила поведения и технику безопасности на воде
  - влияние закаливания на организм человека, средства закаливания
  - технику плавания кролем на груди и кролем на спине
  - технику плавания брассом
  - технику плавания дельфином
- Должен уметь:

-овладеть правильной техникой плавания кролем на спине и на груди

- овладеть техникой плавания брассом
- овладеть навыками прикладного плавания
- адекватно оценивать личную плавательную подготовленность

### **Воспитательная работа**

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением нескольких тесно связанных задач:

Формирование нравственного сознания.

Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинарного поведения, соответствующих черт характера.

Формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности и др.), нравственных (честности, доброжелательности, скромности и др.), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности и др.).

Связь воспитания с реальной жизнью и трудом;

- воспитание в коллективе;
- сочетание требовательности с уважением к личности обучающегося;
- учет индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса. К числу важных дополнительных условий следует отнести: хорошее качество учебно-тренировочного процесса;

### **Допуск к занятиям по плаванию**

Допуск занимающихся к занятиям плаванием на весь период обучения оформляется в медицинском кабинете бассейна, на основании справок предоставленных занимающимся об отсутствии противопоказаний для занятий плаванием от участкового терапевта, справки об отсутствии грибковых заболеваний, анализ на энтеробиоз.

Отметка о получении медицинского допуска в бассейн проставляется в абонементе медицинским работником бассейна на основании полученных им справок от обладателя абонемента.

### **Обеспечение безопасности на занятиях в бассейне**

Инструктор-методист обеспечивает безопасность и контролирует выполнение образовательной программы в соответствии с выбранным курсом обучения в чаше бассейна

Вся ответственность за безопасность занимающихся в бассейнах и залах возлагается на инструктора-методиста находящегося в чаше бассейна в соответствии с утвержденным расписанием.

Допуск к занятиям в бассейне и залах осуществляется только через контроль бассейна по установленному порядку.

На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности. В вестибюле, раздевалках, душевых, разминочном зале, при проведении занятий на воде. Не допускать к занятиям без медицинского допуска.

Инструктор- методист по плаванию обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 12 человек на одного тренера-преподавателя.
3. Подавать докладную записку в учебную часть бассейна и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Инструктор- методист обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. При отсутствии инструктора- методиста группа к занятиям не допускается.
2. Инструктор- методист обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
3. Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению инструктора- методиста.
4. Инструктор- методист обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

1. Присутствие занимающихся в помещении ванны бассейна без инструктора- методиста не разрешается.
2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части бассейна.
3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, инструктор- методист должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
4. Инструктор- методист должен внимательно наблюдать за всеми пловцами, находящимися в воде. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося из воды. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга и погружать с головой в воду, громко кричать и поднимать ложную тревогу.

## Список литературы

1. А.Д. Викулов. Плавание. Учебное пособие для вузов. – С.: Издательство Владос – Пресс, 2004г.
2. Ерофеев Л.М. Учитесь плавать. Лениздат, 1978г.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: игровой метод обучения.  
– М, «Олимпия – Пресс», 2006г.
4. А.В. Козлов. Плавание доступно всем. Лениздат, 1986г.
5. А.В. Козлов, А.А. Литвинов «Обучение спортивным способам плавания» (учебно- методическое пособие) Санкт-Петербургский Государственный Университет Физической культуры им П.Ф. Лесгафта – 2006г.
6. Л.П. Макаренко «Юный пловец», Москва, ФиС, 1983г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры. – Москва, ФиС, 1991г.
8. Морев В.Г. «Делай как я», - М. ФиС, 1977г.
9. Т.И. Осокина «Как учить детей плавать» Москва «Просвещение» 1985г.
10. Плавание. Учебник для техникумов физической культуры. Под ред. В.А. Парфенова, Москва, ФиС, 1981г.
11. А.А.Кашин, О.И. Попов, В.В. Смирнов «Плавание: Примерная программа», Москва, «Советский спорт» 2006г.