

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 486  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Васильева Ю. В.

Приказ № 93 от 29.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Плавание»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст 9-17 лет

2025-2026 учебный год

Срок реализации: 1 год 37 часов

**Составитель программы:**

**Горшков О.Ю.,**

**Денисенко М.М.,**

**Ревель М.А.,**

**Лабзо С. А.**

Санкт-Петербург  
2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по плаванию составлена на основе

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (с изменениями на 15 мая 2023 года)
- Министерством образования и науки 1 июля 2014 года за № ВК-102/09 утверждены «Методические рекомендации по решению задачи увеличения к 2021 году числа детей в возрасте от 5 до 7 лет, обучающихся по дополнительным образовательным программам, в общей численности детей этого возраста до 70-75%».
- Примерной программы дополнительного образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, Президента Всероссийской федерации плавания, четырехкратного олимпийского чемпиона, кандидата педагогических наук; Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

### Направленность

Направленность данной программы – физкультурно-спортивная. Обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся).

Программа рассчитана для занятий плаванием девочек и мальчиков в возрасте 5-17 лет.

### Актуальность

Актуальность программы состоит в овладении учащимися навыками плавания и доступности занятий во внеурочное время. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в воде: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими способами плавания. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в объединение независимо от уровня своей физической подготовки.

**Цель программы:** формирование интереса у учащихся к занятиям плаванием, создание оптимально физкультурно-оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.

### **Задачи программы:**

- **Обучающие:**

1. Формирование навыка уверенно держаться на воде
2. Совершенствование разнообразных плавательных умений: «поплавок», «звездочка» (на груди, на спине), задержка дыхания и др.
3. Обучение технике основных плавательных навыков
4. Обучение учащихся технике плавания способами «кроль на груди», «кроль на спине».
5. Ознакомление с техникой плавания способом «брасс»

- **Развивающие:**

1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием
2. Привитие стойких гигиенических навыков
3. Развитие аэробной выносливости
4. Совершенствование физических качеств, таких как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость
5. Развитие основных двигательных навыков в обучении элементам аквааэробики

- **Воспитательные:**

1. Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувство уверенности в себе.
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
3. Профилактика асоциального поведения
4. Воспитание потребности к дальнейшим занятиям плаванием на более высоком уровне

- **Здоровьесберегающие:**

1. Формирование здорового образа жизни через привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом
2. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся
3. Закаливание организма

### **Условия реализации программы:**

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения правил по технике безопасности на учебном занятии.

Содержание педагогического процесса проводится в соответствии с учебной программой, определяющей содержание, объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся. Ответственность за создание условий для проведения занятий

несут должностные лица учреждения.

Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателем дополнительного образования, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических требований, и норм, обучения детей в образовательном учреждении.

Продолжительность одного занятия 1 (один) академический час, в неделю – 1 академический час, в год – 37 академических часов.

Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию занятий по плаванию. Используются такие средства как пенопластовые доски, колобашки, мячи, секундомер, шесты и т. д. Во вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.

### **Планируемые результаты освоения программы**

К концу учебного года учащиеся должны *знать* и *соблюдать*:

- основные правила безопасности поведения на воде и в плавательном бассейне;
- правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;
- правила игр на воде.

К концу учебного года учащиеся должны *уметь*:

- погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду;
- выполнять упражнения «поплавок», «звездочка» (на спине и на груди);
- выполнять скольжение на груди и на спине с опорой и без, с работой рук, с работой ног;
- плавать способом «кроль на груди», «кроль на спине»;
- проплыть дистанцию 10 метров кролем на спине;
- проплыть 10 метров кролем на груди.

К концу учебного года учащиеся должны *иметь* представление:

- о разных стилях плавания («кроль на спине», «кроль на груди», «басс») ;
- о водных видах спорта

Способами определения результативности реализации данной программы является тестирование сформированности навыков плавания в виде контрольных упражнений: «поплавок», «звездочка», скольжение в воде с работой ног кроль, плавание кроль на груди и на спине 10 метров.

Определение результативности проходит 2 раза в год в декабре и мае.

### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

- личностно-ориентированные: Российская гражданская идентичность, Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям,

умениям использовать ценности плавания, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- культурно-ориентированные: знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- деятельностно-ориентированные: деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

**Методы реализации программы:** практический, объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

**Способы и средства:** технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

**Формы организации урока:** фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

**В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:**

- самоконтроль
- взаимоконтроль
- итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения результатов, обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

В программу входят теоретические знания, комплексы упражнений по обучению плаванию, общеобразовательные упражнения.

Технику спортивных способов плавания осваивают в таком порядке: формируют представление о спортивном способе в целом, разучивают отдельные движения, соединяются

разученные движения. Последовательность постановки задач, подбора упражнений и приемов обучения, следующая: разучивание движений ног, разучивание движений рук, разучивание способа плавания в целом, совершенствование плавания в полной координации.

Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше
- изучение движений с неподвижной опорой
- изучение движений с подвижной опорой;
- изучение движений в воде без опоры.

Обучение плаванию проходит в групповой форме по установленному расписанию. В процесс обучения осуществляется контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

1. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:

- передвижения по дну и простейшие действия в воде
- погружение в воду, в том числе с головой
- упражнения на дыхание
- открывание глаз в воде
- всплывание и лежание на поверхности воды
- скольжение по поверхности воды.

2. Упражнения по разучиванию техники плавания с опорой и без

- Движение рук и ног
- Дыхание пловца
- Согласование движений рук, ног, дыхания
- Плавание в координации движений

3. Простейшие прыжки в воду

- Прыжки на месте с погружением
- Прыжки ногами вперед

4. Игры и игровые упражнения, способствующие:

- Овладение навыкам погружения и открывания глаз
- Овладение выдохом в воду
- Развитию умения всплывать
- Овладению скольжения
- Развитию физических качеств
- Развитию умения передвигаться в воде

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Правила поведения, безопасности на занятиях.	2	2	-
2.	Техника дыхания в воде	6	-	6
3.	Обучение стилю кроль на спине	8	-	8
4.	Обучение стилю кроль на груди	8	-	8
5	Обучение стилю брасс	8		8
6	Эстафетное плавание	4		4
7	Тестовые занятия	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>36</b>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	08.09.2025	26.06.2026	38	38	38	1 раз в неделю по 45 мин

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### программы «Плавание» на 2025-2026 учебный год

Планируемые даты проведения	тема	Количество часов
1. 08.09.2025-12.09.2025	Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Закаливание организма водой.	1
2. 15.09.2025-19.09.2025	Дыхательные упражнения. Погружения в воду. Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1
3. 22.09.2025-26.09.2025	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания, упражнения «звёздочка», «поплавок»	1
4. 29.09.2025-03.10.2025	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания	1
5. 06.10.2025-10.10.2025	Имитационные упражнения на суше; упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры. Движение ног кролем.	1
6. 13.10.2025-17.10.2025	Безопорные скольжения. Упражнения для изучения движений ногами; упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания	1
7. 20.10.2025-24.10.2025	Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Скольжение на спине.	1
8. 27.10.2025-31.10.2025	Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. Выполнение прыгивания с бортика различными способами	1
9. 07.11.2025-10.11.2025	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания, упражнения «звёздочка», «поплавок»	1
10. 14.11.2025-17.11.2025	Выполнение гребковых движений рук в скольжении. Учебные прыжки в воду.	1
11. 21.11.2025-24.11.2025	Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетаниям движений рук и ног на задержке дыхания и с выдохом в воду.	1
12. 28.11.2025-01.12.2025	Движение ног в спортивном способе кроль на спине.	1
13. 05.12.2025-08.12.2025	Движений рук в способе кроль на спине.	1
14. 12.12.2025-15.12.2025	Совершенствование движений рук и ног в способе кроль на спине.	1
15. 19.12.2025-22.12.2025	Разучивание общей координации движений рук и ног в кроле на спине	1
16. 26.12.2025-29.12.2025	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1
17. 12.01.2026-16.01.2026	Разучивание техники поворота и старта кролем на спине	1
18. 19.01.2026-23.01.2026	Проплавание отрезков 25 м. кролем на спине	1
19. 26.01.2026-30.01.2026	Проплавание отрезков 50 м. кролем на спине	1
20. 02.02.2026-06.02.2026	Движение рук в кроле на груди.	1
21. 09.02.2026-13.02.2026-	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
22. 16.02.2026-20.02.2026	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1
23. 23.02.2026-27.02.2026	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
24. 02.03.2026-06.03.2026	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1
25. 13.03.2026-16.03.2026	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
26. 20.03.2026-23.03.2026	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1
27. 27.03.2026-30.03.2026	Упражнения для изучения старта из воды; Поворот «маятник» в кроле на груди.	1

28. 03.04.2026-06.04.2026	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди. Проплывание отрезков 25 м. кролем на груди	1
29. 10.04.2026-13.04.2026	Проплывание отрезков 50 м. кролем на груди	1
30. 17.04.2026-20.04.2026	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
31. 24.04.2026-27.04.2026	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1
32. 04.05.2026-08.05.2026	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1
33. 15.05.2026-18.05.2026	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
34. 22.05.2026-25.05.2026	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1
35. 29.05.2026-01.06.2026	Эстафетное плавание.	1
36. 05.06.2026-08.06.2026	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1
37. 12.06.2026-19.06.2026	Закрепление пройденного материала.	1
38. 22.06.2026-26.06.2026	Закрепление пройденного материала.	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>38</b>

Основная литература для педагога:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
3. Рабочая программа по физической культуре
4. Дополнительная литература для учителя
5. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
8. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
10. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006
11. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.
12. Булгакова Н.Ж. Плавание. \_ М.:Физкультура и спорт, 1999 г.
13. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.:Физкультура и спорт, 1983 г.
14. Плавание: Учебник/ пол ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература. 2000 г.
15. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж. «Академ» - 2010 г.
16. Плавание, Викулов А.Д. , «Владос Пресс» - 2010 г.
17. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2011 г.
18. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А.
19. Семенов Ю.А. М.,«Айрис пресс» - 2010 г.

#### **Дополнительная литература для обучающихся**

1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

#### **Технические средства обучения**

- Учебно-практическое оборудование
- Доска для плавания
- Мячи резиновые
- колобашки
- ласты
- Кегли
- Обруч пластиковый детский
- Пояс спасательный
- Круги надувные
- Флажки разметочные
- Дорожки разделительные