

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 131
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 28.08 2025 г. № 1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6FB752ACD90B8F635170A13EEADF0189
Владелец: Ненашева Людмила Николаевна
Действителен: с 02.04.2025 до 26.06.2026

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школа № 131
Красносельского района
Санкт-Петербурга

от 28.08 2025 г. № 22-08

**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Школа плавания»

Срок реализации: 1 учебный год

Разработчик: Ефимова М.С.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного кружка «Школа плавания» составлена на основании плана дополнительного образования в соответствии с целями и задачами спортивно-оздоровительного направления развития детей 1-4 класса школы. Программа дополнительного образования является адаптированной и разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФООП УО.

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015 г., регистрационный N 35847).

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основной целью дополнительной общеобразовательной программы «ШКОЛА ПЛАВАНИЯ» является развитие физических навыков и совершенствование техники спортивного плавания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Повышение уровня коммуникативных навыков, коррекция недостатков мыслительной деятельности, проходит посредством физического развития на занятиях в бассейне. Тренировочный процесс направлен не только на развитие спортивных навыков, но и воспитывает уверенность в себе, целеустремленность, настойчивость и умение добиваться намеченной цели.

Занятия проводятся в обучающей, игровой, соревновательной и комбинированной форме.

Общая характеристика учебного предмета

Плавание - одно из средств, способствующих разностороннему физическому развитию, которое стимулирует деятельность нервной и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Оно является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка.

На занятиях в бассейне дети получают знания об основах личной гигиены, изучают технику безопасности в бассейне, осваивают и совершенствуют программу обучения спортивному плаванию. Изучение техники плавания «кроль на спине» и «кроль на груди» являются основными в программе. Стиль «брасс» и «дельфин» в программе проходят в виде ознакомления и будут изучаться в полной мере на втором году обучения. Также в воде дети выполняют общеразвивающие и укрепляющие упражнения, направленные на развитие опорно-двигательной, сердечной, дыхательной и нервной системы.

Занятия в бассейне являются универсальным средством разностороннего воздействия на организм ребёнка. Плавание - это единственный вид спорта, в котором гармонично развиваются все группы мышц одновременно, и при этом отсутствует нагрузка на опорно-двигательный аппарат. От всех известных человечеству физических упражнений **плавание** отличается двумя, присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Также, плавание благотворно влияет на дыхательную систему человека, чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетку. И наоборот, давление воды

помогает пловцу сделать полный выдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю лёгочную ткань, укрепляет лёгкие. Плавание оказывает прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь, к холоду, к резким колебаниям температуры. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Пловцу в воде не приходится испытывать статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Плавание - жизненно важный навык, и один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- Принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях плаванием;
- Принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений в воде и их совершенствование;
- Принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- Принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- Принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка плавания – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Описание места учебного предмета в учебном плане

По программе дополнительного образования спортивный кружок «Школа плавания» проходит в смешанных группах 1-4 классах, дети распределены по 2 группы по уровню подготовки. Тренировки проходят по пятницам, один раз в неделю, продолжительностью 1 час. в группах до 9 человек. Общее количество занятий в 2024-2025 учебном году – 29 часов. Программа предполагает сотрудничество с родителями, классными руководителями, воспитателем.

Обязательным условием зачисления в спортивный кружок является участие детей в соревновательной деятельности. Обучающиеся кружка «Школа плавания» составляют школьную команду и участвуют в соревновательной деятельности внутри школьных этапов, различных районных и городских соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию. Демонстрировать полученные навыки и умения в плавании.

Тематический план

№ разд. и темы	Название разделов и темы	Количество часов
Приобщение к гигиеническим навыкам		
1	Техника безопасности на суше и в воде, в раздевалках и	1

№ разд. и темы	Название разделов и темы	Количество часов
	душевых. Основы гигиены.	
2	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Разминка на суше, изучение и отработка элементов сухого плавания. Специальные упражнения для изучения техники.	2
3	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания (ловкости, гибкости, быстроты). Упражнения для согласования движений: ног и дыхания, рук и дыхания.	2
5	Изучение и совершенствование техники движения ног в различных стилях плавания	3
8	Изучение и совершенствование техники движения рук в различных стилях плавания	2
9	Комплекс упражнений на развитие сердечно – сосудистой и нервной системы.	2
10	Комплекс упражнений на развитие чувства воды, повышения выносливости и работоспособности пловца	2
12	Обучение и совершенствование техники плавания стилем «кроль на груди»	6
13	Обучение и совершенствование техники плавания стилем «кроль на спине»	5
16	Ознакомление со стилем плавания «дельфин»	1
18	Ознакомление со стилем плавания «брасс»	2
23	Контрольное итоговое занятие	1
	Итого:	29

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами освоения программы являются следующие умения:

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

Речевое развитие:

- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Умение обращаться к педагогу за помощью.

Коммуникативное развитие:

- Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений и в процессе соревновательной деятельности;

Понимание областей своего развития:

- Находить и понимать ошибки при выполнении тренировочных заданий, использовать способы их исправления;
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Повышение навыков целеполагания и умение преодолевать трудности:

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, умение распределять нагрузку и отдых в процессе выполнения тренировочных и проверочных заданий;
- Выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Технически правильно выполнять двигательные действия техники стилей плавания, использовать их в процессе тренировочной и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения программы «Школа плавания» являются следующие умения:

- Знать и соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время тренировок;
- Знать и соблюдать правильную технику выполнения всех упражнений и стилей плавания. Овладеть и совершенствовать техники стилей плавания «кроль на груди» и «кроль на спине».
- Сохранять и укреплять собственное здоровье, сохранять правильную осанку;
- Правильно выполнять комплексы упражнений на все группы мышц
- Принимать участие в соревнованиях и фестивалях по плаванию, постоянно улучшая свои результаты.

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Основные элементы содержания</i>	<i>Дата</i>
1	Что такое бассейн, гигиена в бассейне, правила техники безопасности. Выявление функциональных возможностей каждого ребёнка.	Техника безопасности в бассейне. Основы личной гигиены. Правила поведения в раздевалках, в душе, правила пользования феном. Приседания, выпрыгивания, сложно координационные упражнения, направленные на определение силовых, скоростных, координационных способностей ребенка. Упражнения на расслабление, чередуются с динамическими упражнениями.	04.10.2024
2	Общая физическая подготовка "сухое плавание". Основы плавания на груди и на спине. Перемещение на груди и на спине с доской "ноги-кроль". Лежание, скольжение, расслабление.	Имитационные упражнения на суше, махи руками, работа «ноги-кроль» на коврике, растягиваем плечи и ноги. Подвижные игры. Лежание на воде на спине с руками, вытянутыми вдоль тела с поддержкой, в скольжении, в положении «руки стрелочка», с работой «ноги-кроль». Отталкивание от бортика.	11.10.2024
3	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для обучения технике спортивного стиля	Имитационные упражнения на суше – разминка. Упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры:	18.10.2024

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Основные элементы содержания</i>	<i>Дата</i>
	плавание - кроль на груди. Работа над положением тела в воде. Работа ног в кроле на груди.	- упражнения для изучения движений ногами в кроле на груди; - упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания. Плавание ногами в кроле на боку, вытяжение, работа в выдохах в воду.	
4	Работа рук в кроле на груди. Изучение техники гребка.	Упражнения для изучения движений руками. Плавание кроль по одной руке. Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.	25.10.2024
5	«Кроль на груди» в полу координации, в полной координации.	Упражнения для изучения общего согласования движений в кроле. Согласование рук, ног, и дыхания.	08.11.2024
6	Плавание на технику. Подготовка к соревнованиям.	Изучение и отработка сигналов к старту. Плавание по номерам. Отработка дистанции. Плавание на скорость. Изучение техники старта из воды. Изучение простых поворотов. Отработка ускорений на финише.	15.11.2024
7	Упражнения на чувство воды. Повышение работоспособности пловца.	Плавание ноги-кроль с сопротивлением, с упором в доску, работа в парах. Плавание на кулачках, плавание в лопатках. Подведение итогов соревнований (инклюзивный фестиваль на Хлопина 17.11.2024), разбор ошибок.	22.11.2024
8	Основы плавания на спине. Лежание, скольжение, расслабление. Работа ног в плавании на спине.	Лежание на воде на спине с руками, вытянутыми вдоль тела с поддержкой, в скольжении, в положении «руки стрелочка», с работой «ноги-кроль». Отталкивание от бортика, скольжение, работа ногами.	29.11.2024
9	Плавание на спине. Изучение гребковых движений руками.	Плавание ноги-кроль на спине. Гребки руками, двумя руками, попеременно, с исходным положением «в стрелочке». Гребки руками из положения стрелочки в стрелочку.	06.12.2024
10	Плавание на спине в полу координации и в полной координации.	Работа ноги-кроль на спине, с гребками двумя руками. Кроль на спине, по одной руке. Кроль на спине, работа рук попеременно, работа рук-мельница.	13.12.2024
11	Плавание на спине на технику.	Плавная работа ног. Отработка гребков со скольжением, работа над амплитудой гребка. Плавание в лопатках.	20.12.2024
12	Совершенствование техники плавания «кроль на спине».	Плавание ноги-кроль на груди, на боку, на спине. Работа рук по одной. Плавание мельница с паузой, большой объём.	27.12.2024

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Основные элементы содержания</i>	<i>Дата</i>
13	Тренировка на повышение выносливости пловца.	Все упражнения выполняем по 100м (10 бассейнов), отдых между упражнениями до 1 минуты. Темп выполнения – выше среднего. Упражнения для рук, ног, пресса, плавание в полу координации, на груди, на боку, на спине.	10.01.2025
14	Тренировка на технику, координацию и гибкость.	Упражнения с различным исходным положением рук: с доской в двух руках, с доской в 1 руке, без опоры, с опущенными руками. Упражнения на задержку дыхания. Плавание на груди чередуем с плаванием на спине.	17.01.2025
15	Совершенствование техники движений руками в кроле на груди в согласовании с дыханием.	Отработка отдельно всех фаз гребка: Захват воды, подтягивание, отталкивание, скольжение.	24.01.2025
16	Отработка стабильности техники «Кроль на груди».	Проплывание без остановки максимальной дистанции, за время урока. Длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения эффективности техники «Кроль на груди». Следим за техникой, темп – средний и ниже среднего.	31.01.2025
17	Тренировка для развития дыхательной системы. Согласование движений ног и рук в кроле на груди.	Проплывание бассейна на задержке дыхания: одними ногами, одними руками, технично, с ускорением. Проныры на задержке дыхания.	07.02.2025
18	Тренировка на укрепление опорно - двигательного аппарата.	Разминка на суше и в воде. Прыжки бег, выпрыгивания с различной амплитудой и скоростью. Упражнения для рук и ног с различной амплитудой. Плавание на спине и груди с вытяжением по одной руке. Плавание на кулачках, полупальцах, ладони, в лопатках.	14.02.2025
19	Тренировка на повышение физической работоспособности пловца.	Плавание упражнений для рук и ног с прогрессией. Коммуникативные игры и упражнения в воде. Работа в парах. Соревновательная форма урока.	21.02.2025
20	Отработка техники плавания стилем «кроль на груди» и «кроль на спине».	Плавание ноги-кроль с доской на груди, на боку, на спине. Плавание ноги-кроль без опоры. Плавание ноги кроль с опущенными руками. Плавание по одной руке. Плавание в полной координации, на минимальное количество гребков. Учимся считать гребки на бассейн, повышать и понижать темп плавания.	28.02.2025
21	Специальные упражнения на повышение скоростных	Разминка в воде. Плавание ноги-кроль с ускорением. Работа «ноги-кроль» с	07.03.2025

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Основные элементы содержания</i>	<i>Дата</i>
	показателей в плавании.	досочкой 4 бассейна с перерывом 30 секунд. Плавание в координации с ускорением, 1 бассейн- ускоряемся, обратно плывем спокойно. Плавание по 4 бассейна с прогрессией.	
22	Эстафеты. Плавание кроль на груди и на спине в полной координации	Плавание в командах. Смешанные эстафеты. Работа над техникой, уровнем внимательности, скоростными показателями. Повышение уровня коммуникации в группе.	14.03.2025
23	Отработка стабильности техники «Кроль на спине».	Проплывание без остановки максимальной дистанции, за время урока. Длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения эффективности техники «Кроль на спине». Следим за техникой, темп – средний и ниже среднего.	21.03.2025
24	Плавание на технику. Подготовка к соревнованиям.	Плавание ноги-кроль на спине и на груди. Плавание по одной руке. Плавание в полной координации на время. Отработка стартов из воды, простых поворотов, ускорений на финише.	04.04.2025
25	Повышение аэробной выносливости.	Проплывание дистанций с ускорением. Чередование медленного темпа с ускорениями. Плавание на задержке дыхания с длинным откупом.	11.04.2025
26	Изучение техники плавания стилем «брасс»	«Сухое плавание» брасс. Изучение техники движения рук и ног на суше. Отработка техники движения ног и рук по элементам в воде на 3 счета. Плавание отдельно ноги-брасс, руки-брасс.	18.04.2025
27	Плавание «брасс» в полу координации и в согласовании рук, ног, дыхания.	Плавание ноги-брасс с доской. Плавание руки-брасс, ноги- кроль. Плавание руки-брасс с колобашкой. Раздельный брасс: руки на 3 счета, ноги на 3 счета, пауза-скольжение. Плавание на минимальное количество гребков.	25.04.2025
28	Комплексное плавание: спина, брасс, кроль на груди.	Проплывание 4 бассейна различными стилями, упражнениями, в полу координации и в полной координации. Проплывание каждым изученным стилем по 4 бассейна.	16.05.2025
29	Итоговая тренировка.	Плавание всеми изученными стилями, работа на технику, работа на скорость. Проведение эстафет, соревновательных игр. Награждение всех участников.	23.05.2025

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебная программа	Методический материал	ЦОР	Материально-технические условия
Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ	- «Комплект примерных рабочих программ предметной линии учебников автора В. И. Ляха для 1-4 классов» по предмету «Физическая культура» В.И. Ляха (Москва, «Просвещение», 2021 год); - Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Плавание») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения плаванию / Под ред. В.В. Сальникова, М., 2020. - Агеева Г.Ф., Тихонова И.В., Величко В.И. «Плавание. Учебное пособие для СПО» Издательство: Лань, 2022 г - Сборник упражнений по гидрореабилитации «Физическая реабилитация в спорте медицины и адаптивной физической культуре», 30.06.2015г. /Национальный государственный университет физ. культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта Спб, 2015	https://silverswim.ru/ школа плавания онлайн; http://www.russwimming.ru/ сайт Всероссийской федерации плавания; https://www.prodlenka.org/ образовательный портал; http://swim7.narod.ru/ - сайт тренеров по плаванию https://ilovesupersport.ru/blog/5-knig-o-plavanii - Подробные программы тренировок, советы профессионалов и наглядные иллюстрации https://www.swimrock.ru/blog/knigi-po-plavaniyu—сайт по профильному обучению плаванию	Уроки проходят в бассейне на 1 этаже школы №131 Красносельского района. Размеры чаши бассейна 10х6 метров, глубина бассейна 0,6-0,85 м., объём воды 43,5 м³. Зона для сухого плавания и разминки оснащена подогревом пола. Бассейн оборудован поручнем, двумя лестницами для спуска в воду, душевыми, раздевалками, санузлами. Оборудование: плавательные доски, колобашки, нудлсы, игрушки плавающие и тонущие, обручи и ворота для ныряния, мячи резиновые.

Директор _____ Л.Н. Ненашева
« 21 » _____ 2015

