ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 55 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школа № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____Е.В. Андреева
Приказ от 01.09.2026 г. № 148

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:1FCE28617FB7CDEF5FACD7090937F4B159A6B47
Владелец: **Андреева Евгения Васильевна**
Действителен: с 27.11.2025 по 20.02.2027

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ПЛАВАНИЕ»

Срок освоения программы: 1 год
Возраст обучающихся: 6 - 7 лет

Разработчик программы: Клочкова Кристина Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Содержание уроков «Плавания» направленно на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Направленность: физкультурно-оздоровительная.

Актуальность реализации: и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык , в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень, полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Адресат: данная программа предназначена для учащихся 6-7 лет.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок освоения: на изучение курса отводится 32 часа, 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия не более одного академического часа (45 мин.)

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

Цель программы: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
2. Овладение жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных

навыков.

4. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей

5. Формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.

6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Планируемые результаты освоения программы

Учащиеся научатся:

-руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;

-понимать что такое гигиена при занятиях плаванием;

-понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;

-понимать влияние физических упражнений на организм человека;

-составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;

- выполнять обще-развивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять подныривания и открывать глаза в воде;
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- выполнять учебные прыжки в воду («солдатиком»);
- играть в воде;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- выполнять старт из воды;

Универсальными компетенциями учащихся являются:

• умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

• умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение индивидуальных показателей физического развития, 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;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов

Организационно-педагогические условия реализации:

Спортивно – оздоровительные группы формируются из обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта. Занятия проводятся в бассейне ГБОУ школы № 55 Приморского района г. Санкт-Петербург.

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная

Особенности реализации данной программы:

- содержание ее доступно для учащихся;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

Условия набора и формирования групп: одновозрастные, допускается

дополнительный набор учащихся. Количество учащихся – 12 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Основными формами работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участия в соревнованиях; теоретические занятия (в форме бесед во время урока) Во время урока осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием.

Перечень материально-технического обеспечения:

- Нудлы
- Плавательные доски
- Мячи
- Тонущие игрушки
- Свисток, секундомер
- Страховочный пояс

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Учебный план

№	Раздел	Колличество часов			Форма контороля
		Всего	Практ.	Теорет.	
1	Основы знаний: Правила поведения в бассейне, меры безопасности. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний Влияние физических упражнений на организм человека. (теоретические знания даются на первом уроке)			1	Наблюдение
2	Освоение с водой		6		Наблюдение, самооценка, взаимооценка
3	Кроль на груди		9		Наблюдение,

					самооценка, взаимооценка
4	Кроль на спине		9		Наблюдение, самооценка, взаимооценка
5	Старты с воды, эстафетное плавание		3		Наблюдение, самооценка, взаимооценка
6	Игры на воде в процессе занятий		4		Наблюдение
	Итого часов	**32**	**31**	**1**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей программы

«Подготовительное плавание»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	26.05.2027	32	32	1 раз в неделю (45 мин)

Рабочая программа

Особенность данной программы:

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания. В программу включено изучение техникам плавания кроль на груди и кроль на спине, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, а также получить и теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Занятия плаванием позволяют учащемуся приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а получаемая нагрузка в ходе занятий укрепляет организм. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

Содержание обучения.

Занятия плаванием разносторонне влияет на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной системы, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным заболеваниям. Плавание помогает человеку становиться здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. 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. Так же, плавание благотворно влияет на дыхательную систему человека, чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетки. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный вдох. 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 считается лучшим лекарством против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих и раздражительных - успокаивает. Движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ. Умение плавать, а не купаться, часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка. Только умение плавать спортивными стилями, может уберечь наших детей от трагедий со смертельным исходом.

Принципы обучения:

Принципы обучения соответствуют общепедагогическим принципам работы с детьми: от простого к сложному, посильность обучения, заинтересованность детей, уважения ребёнка и его труда.

Календарно-тематический план				
№	Тема	Кол - во часов	Месяц	Дата
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках плавания.	1	октябрь	
2	Освоение с водой. Погружения в воду, подныривания, всплывание и лежание. Обучение дыханию. Игры на воде.	1		
3	Скольжения. Обучение дыханию. Игры на воде.	1		
4	Обучение умению передвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками, с помощью попеременных движений ногами. Игры на воде.	1		
5	Совершенствование умения передвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками, с помощью попеременных движений ногами. Игры на воде.	1		

6	Совершенствование умения передвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками, с помощью попеременных движений ногами. Игры на воде.	1	Ноябрь	
7	Совершенствование умения передвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками, с помощью попеременных движений ногами. Игры на воде.	1		
8	Обучение техники движения ногами кролем на груди.	1		
9	Обучение техники движения ногами кролем на спине.	1		
10	Обучение техники движения руками кролем на груди.	1	Декабрь	
11	Обучение техники движения руками кролем на груди.	1		
12	Обучение техники движения руками кролем на спине.	1		
13	Обучение техники движения руками кролем на спине.	1		
14	Обучение дыханию (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ног при плавании кролем на груди.	1	январь	
15	Обучение дыханию (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ног при плавании кролем на груди.	1		
16	Обучение дыханию (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ног при плавании кролем на груди.	1		
17	Обучение дыханию (с поворотом головы для вдоха в сторону) в согласовании с движениями ног при плавании кролем на груди.	1	февраль	
18	Обучение согласованию движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди.	1		
19	Обучение согласованию движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди.	1		
20	Обучение согласованию движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди.	1		

21	Обучение согласованию движений рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди.	1	март	
22	Кроль на груди в полной координации. Игры на воде.	1		
23	Кроль на груди в полной координации. Игры на воде.	1		
24	Кроль на спине в полной координации. Игры на воде.	1		
25	Кроль на спине в полной координации. Игры на воде.	1	апрель	
26	Кроль на спине в полной координации. Игры на воде.	1		
27	Кроль на спине в полной координации. Игры на воде.	1		
28	Плавание кролем на груди в полной координации на технику. Оценка за технику. Игры на воде.	1		
29	Плавание кролем на спине в полной координации на технику. Оценка за технику. Игры на воде.	1		
30	Обучение стартам, поворотам. Эстафетное плавание.	1	май	
31	Обучение стартам, поворотам. Эстафетное плавание.	1		
32	Обучение стартам, поворотам. Эстафетное	1		

	плавание.			

Методические и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия, это – визуальный контроль правильного выполнения технических элементов.

- Проводятся контрольные срезы пройденного материала.
- Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.
- Проводятся соревнования, на которых дети имеют возможность закрепить свои полученные умение, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т. д.)

По окончании курса учащиеся должны:

- Знать: правила поведения и меры безопасности на занятиях. Гигиену физических упражнений и профилактики заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Уметь выполнять базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; плавать кролем на груди; плавать кролем на спине.

Учебно-методическая литература.

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждении высш. Образования. (А.А. Литвинова, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.) под ред. А. А. Литвинова — М.: Издательский центр «Академия», 2014 год.

2. Козлов А. В. Обучение и совершенствование спортивных способов плавания: монография/А. В. Козлов - Спб.:Изд-во НГУ им. П. Ф. Лесгафта. -2010. — 246 с.

3. Козлов А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов: учебное пособие/ А. В. Козлов; НГУ им. П.Ф. Лесгафта, С-Пб., 2014 — 134 с.