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 «СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»

срок освоения программы: 1 год
возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Разработчик программы: Клочкова Кристина Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное плавание» спортивно – оздоровительной направленности. 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 данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизнью. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Адресат программы: возраст обучающихся 11-17 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

- 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:

Совершенствование способов плавания у детей школьного возраста, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития.

Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом через обучение плаванию.

Задачи:

Обучающие:

- знать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- знать основные правила безопасного поведения в бассейне;
- знать облегченные (комбинированные) способы плавания;
- иметь представления о разных стилях плавания («кроль», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»);
- плавать спортивными способами плавания(«кроль», «кроль на спине», «брасс», «баттерфляй»).

Развивающие:

- развить двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в непривычной обстановке.
- овладеть навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- формировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- овладение организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни;

- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- навык самостоятельной работы и работы в группе при выполнении практических упражнений;
- навык работы с разнообразным нестандартным спортивным инвентарём;

Предметные результаты

Обучающиеся должны будут

- знать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- знать основные правила безопасного поведения в бассейне;
- овладеть умениями погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- иметь представление о разных стилях плавания («кроль», «брасс», «дельфин»);
- уметь выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавать облегченными (комбинированными) способами плавания.

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: Программа реализуется на основе государственного языка РФ - русского

Форма обучения: очная

Особенности реализации данной программы: возможность реализации данной программы в каникулярное время предусмотрена.

Условия набора и формирования групп:

На плавание принимаются дети 11-17 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивное плавание» и получившие допуск к занятиям от врача. Количество учащихся – 12 человек.

Наличие у обучающихся средств индивидуального пользования.

Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

Формы организации и проведения занятий:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение)
коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах.

Формы проведения занятий:

- учебное занятие;
- беседа;
- игра;
- эстафеты.

Материально-техническое оснащение программы

Занятия проводятся в бассейне. Помещение бассейна имеет в наличии комнату для переодевания, душевую, туалет, эвакуационные выходы. Занятия проводятся в большой чаше.

Помещение бассейна оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- плавательные доски.
- игрушки, предметы, плавающие разных форм и размеров.
- игрушки и предметы, тонущие разных форм и размеров.
- аквапояса
- нудлы (палки для плавания)
- мячи разных размеров

Средства индивидуального пользования обучающегося

- резиновые тапки;
- мыло;
- мочалка;
- полотенце;
- купальный костюм (плавки, закрытый купальник);
- плавательная шапочка;

Кадровое обеспечение программы

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

уровень профессионального мастерства.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.	**1**	**1**		Наблюдение
2	Техника плавания способом «кроль на груди»	**6**		**6**	Наблюдение, самооценка
3	Техника плавания способом «кроль на спине»	**4**		**4**	Наблюдение, самооценка
4	Техника плавания способом «брасс»	**6**		**6**	Наблюдение, самооценка
5	Техника плавания способом «баттерфляй»	**7**		**7**	Наблюдение, самооценка
6.	Повороты и старты	**2**		**2**	Наблюдение, самооценка
7.	Эстафетное плавание.	**2**		**2**	Наблюдение, самооценка
8.	Контрольные нормативы.	**4**		**4**	Тест, самооценка
ИТОГО		**32**	**1**	**31**	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание» на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	26.05.2027	32	32	32	1 раз в неделю

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Особенность данной программы:

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания. В программу включено изучение не только техникам плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и техникам плавания брасс и

баттерфляй, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, а также получить и теоретический минимум знаний. 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. 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:

Теория:

- **Основы знаний о плавании:**
- Влияние плавания на состояние здоровья. Значение закаливающих процедур. Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены. Правила поведения и техники безопасности на воде.
- Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание).

Практика:

- **Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца.**
- Имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде для обучения технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.
- **Приемы входа в воду.**
- Овладение безопасным входом (спиной к воде) и выходом из воды.
- **Техника плавания спортивным способом.**
- проплывание дистанции 25 м, 50 м.
- **Повороты и старты.**
- Изучение техники старта с тумбочки и поворотов.
- Эстафетное плавание;

Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

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

№ п/п	Дата	Общее количество часов	Тема, содержание
1.		1	Вводный инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.
2.		1	Техника работы ног способом «кроль на груди» с подвижной опорой и без опоры.
3.		1	Техника работы ног способом «кроль на груди» с подвижной опорой и без опоры.
4.		1	Техника работы ног способом «кроль на спине» с подвижной опорой и без опоры.
5.		1	Техника работы ног способом «кроль на спине» с подвижной опорой и без опоры.
6.		1	Согласование дыхания с работой ног и гребковым движение руками «кролем на груди» с подвижной опорой и без опоры.
7.		1	Согласование дыхания с работой ног и гребковым движение руками «кролем на груди» с подвижной опорой и без опоры.
8.		1	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.
9.		1	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации. Игры на воде.
10.		1	Плавание способом «кроль на груди» в полной координации — контрольный норматив. Эстафеты.
11.		1	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации.
12.		1	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации.
13.		1	Плавание способом «кроль на спине» в полной координации — контрольный норматив. Эстафеты.
14.		1	Техника работы ног «брассом» с подвижной опорой и без опоры.
15.		1	Техника работы ног «брассом» с подвижной опорой и без опоры.
16.		1	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом «брасс»
17.		1	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом «брасс»
18.		1	Плавание способом «брасс» в полной координации

19.		1	Плавание способом «брасс» в полной координации
20.		1	«Брасс» в полной координации — контрольный норматив. Эстафеты.
21.		1	Техника работы ног «баттерфляем» с подвижной опорой и без опоры.
22.		1	Техника работы ног «баттерфляем» с подвижной опорой и без опоры.
23.		1	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»
24.		1	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»
25.		1	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»
26.		1	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»
27.		1	Согласование работы рук, ног и дыхания при плавании способом «баттерфляй»
28.		1	Баттерфляй в полной координации — контрольный норматив. Эстафеты.
29.		1	Повороты (простые и скоростные «маятник») и старты.
30.		1	Повороты (простые и скоростные «маятник») и старты.
31.		1	Эстафетное плавание 4*25 м. и 4*50 м. Свободное плавание.
32.		1	Эстафетное плавание 4*25 м. и 4*50 м. Свободное плавание.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

- В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Обучение плаванию» применяются следующие технологии:
- **Технология личностно-ориентированного обучения** - максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей учащегося на основе использования, имеющегося у него опыта жизнедеятельности.
- **Групповые технологии -** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию, выявление вклада в общее дело каждого учащегося.
- **Технология проблемного обучения -** создание педагогом проблемных ситуаций,

которые способствуют активной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров.

- **Технология сотрудничества** - основана на содружестве участников педагогического процесса, учитывает их интересы. Обучающиеся учатся вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

  Используемые образовательные технологии связывают три компонента процесса обучения: Учащийся - Педагог – Изучаемый предмет. В образовательной программе используются методы обучения, которые обеспечивают продуктивное физическое образование.

Методы организации и проведения занятий:

- словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы);
- наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);
- практические методы (упражнения, задачи);
- иллюстративно- объяснительные методы;
- программированные - набор операций, которые необходимо выполнить в ходе выполнения практических работ;
- частично-поисковые
- исследовательские
- синтез и анализ, сравнение, обобщение

Методы стимулирования и мотивации деятельности:

- убеждение, упражнение, поощрение;
- создание ситуации успеха;
- выполнение творческих заданий;
- «мозговая атака»;
- самооценка деятельности и коррекция;
- рефлексия.

Оценочные материалы

- Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.
- **Входной контроль** - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение.

- **Промежуточный контроль** - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.
- Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Критерии оценки:

- - плавание спортивными способами 25 – 50м.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование.

Формы фиксации результатов:

- - Социологический опрос;
- - Отзывы родителей.

Учебно-методическая литература.

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.

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

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.