

Правительство Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
ГИМНАЗИЯ №116 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол от 22.05.2026 № 383

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 124-д от 22.05.2026

Директор ГБОУ гимназии № 116

Приморского района Санкт-Петербурга

с учетом мотивированного мнения

Совета родителей

Протокол от 05.05.2026 № 39

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

Срок освоения - 1 год

Возраст обучающихся: 8-9 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание для начинающих» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ гимназия № 116 Приморского района Санкт-Петербурга. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы

Программа адресована детям школьного возраста. В объединение принимаются учащиеся в возрасте 8-9 лет без специальной подготовки.

Актуальность программы

Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.

Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

Эмоциональное значение заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

Оздоровительно-гигиеническое значение плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно -сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной ёмкости лёгких.

Прикладное значение плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и умения оказывать помощь на воде.

Лечебное значение плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвоночных мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации программы – 1 год (144 часа).

Цель программы — формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств. Формирование жизненно необходимого навыка, стойких гигиенических навыков, привитие здорового образа жизни.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать знания техники безопасности на воде;

- формировать умения без затруднений «держаться» на воде;
- формировать знания основ плавания;
- обучать и совершенствовать технику плавания всеми способами.

Развивающие:

- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать физические способности (выносливость, гибкость, силу, координацию, быстроту) средствами плавания;
- развивать двигательную активность;
- способствовать развитию навыков самообслуживания и гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного аппарата; создать условия для спортивной самореализации ребенка.

Воспитательные:

- формировать привычки здорового образа жизни;
- содействовать формированию мотивации к занятиям плаванием;
- воспитывать навыки двигательной культуры;
- способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;
- воспитывать коммуникативные качества личности, содействовать формированию культуры общения, доброжелательного отношения друг к другу, уважения к педагогу и своему коллективу.

Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся освоят технику безопасности на воде;
- освоят умение без затруднений «держаться» на воде;
- освоят знания основ плавания;
- освоят технику плавания всеми способами.

Метапредметные:

- смогут гармонично развивать физические качества;
- разовьют физические способности (выносливость, гибкость, силу, координацию, быстроту) средствами плавания;
- разовьют двигательную активность;
- разовьют навыки самообслуживания и гигиены;
- разовьют костно-мышечный аппарат;
- получают условия для спортивной самореализации. *Личностные:*
- сформируют привычки здорового образа жизни;
- получают мотивацию к занятиям плаванием;
- разовьют навыки двигательной культуры;
- разовьют нравственно-волевые качества, смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства;
- разовьют коммуникативные качества, сформируют культуру общения, доброжелательное отношение друг к другу, уважения к педагогу и своему коллективу.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения - очная.

Особенности реализации программы

Проводится работа с родителями (законными представителями), являющиеся обеспечительной мерой качественной организации воспитательного и тренировочного процесса. В середине и в конце учебного года проводятся соревнования с целью определения подготовленности учащихся, выявления сильнейших спортсменов.

Особенности организации образовательного процесса

Программа включает в себя использование разнообразного спортивного инвентаря, плавание с ластами, лопатками, трубками, отягощением, парное плавание, фартлек, эстафетное плавание.

Правила посещения занятий по плаванию:

- допускать к занятиям только с разрешения врача;
- проводить поименную проверку занимающихся до и после занятия;
- первые попытки плавать на глубине разрешать под контролем и не более, чем двум занимающимся одновременно;
- на занятиях необходимо соблюдать строжайшую дисциплину;
- ныряние и прыжки в глубоководном бассейне выполнять поочередно под контролем преподавателя;
- вход в воду и выход из воды разрешается только с командой преподавателя; ни на минуту не оставлять занимающихся в воде.

Условия набора в коллектив

Прием и зачисление обучающихся осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей) и предоставления медицинского заключения от врача-терапевта поликлиники. На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся 8-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, желающие заниматься плаванием, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей и двигательных умений.

Условия формирования групп

Комплектация групп осуществляется учащимися примерно равного уровня подготовленности. Формируются разновозрастные группы 8-9 лет.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Формы организации занятий

Программой предусматриваются аудиторныe занятия.

Формы проведения занятий

Основная форма организации деятельности – учебное занятие. Дополнительными формами являются занятия: занятие-игра, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав групп может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы для корректировки пробелов знаний и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое оснащение

Необходимое оборудование для проведения практических занятий в чаше бассейна: аквапалка (нудлс), доска для плавания, калабашки, лопатки для рук разных размеров, ласты, игрушки и предметы, тонущие и плавающие, резиновый мяч, круг спасательный, шест пластиковый, шест спасательный с петлей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ

Теория. Организация работы объединения. Расписание. Планы на год. Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в бассейне, в раздевалках, душевых, оказание мед помощи и т.д. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.

Практика. Проверка плавательной подготовленности группы. Устный опрос.

2. Подготовительные плавательные упражнения. Упражнения для дыхания

Теория. Разбор плавательных подготовительных упражнений на суше, имитация.

Практика. Подготовительные плавательные упражнения для освоения с водой (передвижения, погружения, выдохи в воду, подныривания и открывание глаз в воде, всплытия и лежания). Совершенствование навыка дыхания в воде.

3. Подготовительные плавательные упражнения. Упражнения на воде

Теория. Положение тела при скольжении на груди, положение тела при скольжении на спине. Разбор скольжения на груди, на спине по элементам (работа рук, работа ног, дыхание), имитационные упражнения.

Практика. Подготовительные плавательные упражнения. Разучивание скольжений на груди, на спине, на боку. Совершенствование навыка дыхания в воде. Тестирование техники движений.

4. Элементы спортивного плавания. Движение ног

Теория. Разбор движений ног кроль на груди по элементам, разбор движений ног на спине по элементам (работа ног, дыхание, согласование, координация), имитационные упражнения.

Практика. Освоение техники плавания с помощью движений ногами кролем на спине. Освоение техники плавания с помощью движений ногами кроль на груди. Совершенствование техники плавания с помощью движений ногами кролем на груди, кролем на спине. Изучение техники согласования движений ногами с дыханием. Тестирование техники движений.

5. Элементы спортивного плавания. Движение рук

Теория. Разбор техники работы рук в плавании на груди, на спине. Плавания по элементам (работа рук, работа ног, дыхание, согласование, координация), имитационные упражнения.

Практика. Изучение техники движений руками способом кроль на груди, кроль на спине. Изучение техники движений руками кроль на груди, кроль на спине в согласовании с дыханием.

Плавание по элементам (работа рук, работа ног, дыхание, согласование, координация. Тестирование техники движений.

6. Брасс

Теория. Разбор техники плавания брасс по элементам (разбор работы рук, разбор работы ног, согласование движений руками и ногами с дыханием.), имитация упражнений.

Практика. Изучение техники движений руками способом брасс. Изучение техники движений руками брасс в согласовании с дыханием. Совершенствование работы рук способом брасс. Изучение техники движений ногами способом брасс на спине, на груди. Работа ногами

способом брасс в согласовании с дыханием. Совершенствование работы ног с согласовании с дыханием. Изучение, совершенствование работы рук и ног способом брасс в согласовании с дыханием. Тестирование техники движений.

7. Спортивные способы плавания

Теория. Разбор техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди, брасс в полной координации в согласовании с дыханием. Имитация движений.

Практика. Согласование движений руками и ногами способом кроль на груди, кроль на спине, брасс в согласовании с дыханием. Проплывание отрезков 25 метров способом кроль на груди, кроль на спине, брасс в полной координации без остановок. Изучение техники простых поворотов.

8. Совершенствование навыков

Теория. Разбор техники плавания способом кроль на спине, кроль на груди, брасс в полной координации в согласовании с дыханием. Имитация движений.

Практика. Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование работы рук способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование работы ног. Выполнение технически сложных упражнений для совершенствования навыков плавания. Тестирование техники движений.

9. Старт и повороты

Теория. Правила выполнения старта из воды, старта с тумбочки. Разбор по элементам. Имитация движений. Правила выполнения поворота «маятник» на груди, правила выполнения поворота «сальто» на груди. Разбор по элементам. Имитация движений.

Теория. Выполнение упражнения «спад» с бортика бассейна, стоя на одном колене. Выполнение упражнения «спад» стоя на бортике, на тумбочке. Выполнение упражнения с отталкиванием в конце падения. При плавании на спине старт осуществляется из воды. Взяться прямыми руками за край бортика, поставить ноги на стену бассейна, принять положение группировки. Затем вывести руки над водой вперед, оттолкнуться ногами от стенки и выполнить скольжение на спине. Изучение поворота «маятник» осуществляется на мелкой части бассейна. Подплыть к бортику, коснуться его одной рукой, сделать группировку, подтянуть ноги. Потом убрать руку в обратную сторону и оттолкнуться двумя ногами. То же на глубокой части бассейна. Выполнение поворота «сальто». Стоя на дне в мелкой части бассейна, оттолкнуться ногами от дна бассейна, сгруппироваться, помогая круговыми движениями руками в воде, сделать кувырок вперед. Следить за дыханием во время выполнения кувырка. То же около бортика бассейна. То же подплывая к бортику бассейна кролем на груди.

10. Итоговое занятие

Теория. Соблюдение техники безопасности. Подведение итогов за год.

Практика. Выполнение контрольных нормативов. Проплывание дистанции 25 метров кроль на груди, 50 метров кроль на спине.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	2	1	1	Устный опрос
2.	Подготовительные плавательные упражнения. Упражнения для дыхания	8	4	4	Педагогическое наблюдение
3.	Подготовительные плавательные упражнения. Упражнения на воде	8	4	4	Тестирование техники движений
4.	Элементы спортивного плавания. Движение ног	16	8	8	Тестирование техники движений
5.	Элементы спортивного плавания. Движение рук	36	18	18	Тестирование техники движений
6.	Брасс	14	7	7	Тестирование техники движений
7.	Спортивные способы плавания	30	15	15	Педагогическое наблюдение
8.	Совершенствование навыков	20	10	10	Тестирование техники движений. Педагогическое наблюдения.
9	Старт и повороты	8	4	4	Педагогическое наблюдение
10	Итоговое занятие	2	1	1	Сдача нормативов
	Итого:	144	72	72	

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в начале обучения в сентябре с целью выявления способностей. Форма выявления результатов: тесты (поводятся в бассейне, на воде), педагогическое наблюдение.

Формы фиксации результатов: карта педагогического наблюдения.

Текущий контроль проводится по окончании каждой темы.

Формы выявления результатов: устный опрос, педагогическое наблюдение, сдача нормативов, тестирование техники движений.

Формы фиксации результатов: карта педагогического наблюдения.

Промежуточный контроль предусмотрен по окончании каждого полугодия в декабре и в мае.

Формы выявления результатов: сдача нормативов.

Критерии оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для начинающих»:

После обучения, занимающиеся сдают предусмотренные нормативы. Нормативы сдаются два раза в год (в начале и конце учебного года).

Комплекс контрольных испытаний включает следующие нормативы:

выполнение упражнения «поплавок», «звездочка», «скольжение».

работа ног кролем на груди, на спине

работа ног брасс.

работа рук на груди, на спине, брасс.

Проплывание отрезков в полной координации на груди, на спине, брасс.

Баллы проставляются по каждому показателю по пятибалльной шкале в соответствии с нормативами физической подготовки в представленной таблице.

5 баллов соответствует высокому уровню освоения общеразвивающей программы, 4 балла – среднему уровню, 3 балла и менее – низкому уровню.

Форма фиксации результатов: карта результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Итоговый контроль предусмотрен по окончании программы.

Формы выявления результатов: сдача нормативов.

Комплекс контрольных испытаний включает следующие нормативы:

выполнение упражнения «поплавок», «звездочка», «скольжение».

работа ног кролем на груди, на спине

работа ног брасс.

работа рук на груди, на спине, брасс.

Проплывание отрезков в полной координации на груди, на спине, брасс.

Методические материалы

Методы по уровню деятельности обучающихся

дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ двигательного действия, иллюстрация и др.);

дети воспроизводят полученные знания и умения;

определение детьми правильной техники выполнения;

определение детьми стиля плавания;

самостоятельная работа учащихся (домашняя подготовка по рекомендации педагога, составление доклада по заданной теме и т. п.)

Для освоения программы применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический и т. д.

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники способов плавания, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных пловцов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две подгруппы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники плавания (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого способа плавания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий плаванием.

Для разучивания нового движения рекомендуется сначала объяснить и показать имитацию на суше, затем выполнение имитационного упражнения на суше, затем показ упражнения в воде (при помощи подготовленного пловца или с использованием видеоматериалов) и только потом предоставить детям возможность выполнения нового упражнения в воде. Изучение техники спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается раздельно в следующем порядке: 1) положение тела, 2) дыхание, 3) движения ногами, 4) движения руками, 5) общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- Ознакомление с движением на суше – проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- Изучение движений в воде с неподвижной опорой – при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- Изучение движений в воде с подвижной опорой – при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- Изучение движений в воде без опоры – все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием
- движения руками с дыханием
- движения ногами и руками с дыханием
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом – насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

Информационные источники

Список литературы для педагога

Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. – М., 2006.

Васильев В.С. «Обучение детей плаванию», Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2006.

Викулов А.Д. Плавание. ООО «Издательство Владос-Пресс».2012

- Ганчар И.Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса, 2006.
- Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Минск «высшая школа», 2011
- Давыдов В.Ю. «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим». Москва, изд-во «Советский спорт», 2004.
- Карпенко Е.Н. «Плавание: игровой метод обучения». Москва, 2015.
- Кашкин А.А., Попов О.И., Смирнов В.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М., 2009.
- Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008
- Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье». Москва, изд-во «Физкультура и спорт», 2012.
- Макаренко Л.П., Техника спортивного плавания М., Всероссийская федерация плавания, 2014.
- Педролетти М. «Основы плавания, обучения и путь к совершенству». Ростов-наДону, 2006.
- Протченко Т.А. Ю.А. Семенов, Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет., М., Центр «Школьная книга», 2009.
- Учебно-методическое пособие «Методика обучения плаванию» по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» / сост. Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. – Тольятти: Изд-во ПВГУС, 2017. – 60 с.
- Федотова Т.Н. Адаптированная программа по обучению плаванию. – М., 2009.

Список литературы для учащихся

- Блайт Люсеро. Плавание: 100 лучших упражнений. «Эксмо», М. 2010
- Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание /Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство АСТ»; ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
- Булгакова Н.Ж. Игры у воды на воде под водой. – М., 2016.
- www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания <http://swim-video.ru/> - видео по плаванию
- https://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_web_resurs.html - электронный учебник «Плавание для начинающих»
- <http://plavanieinfo.ru/> - всё о плавании и влиянии на здоровье