

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ
гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
№ 175-од от 30.08.2023 г.

Е.А. Сурьгина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Плавание»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Мальцев Даниил Сергеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации – 1 год

- 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения на основе примерной программы спортивной подготовки по плаванию для спортивных школ.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 7 – 16 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься плаванием.

Цели программы.

- ✓ формирование интереса у учащихся к занятиям плаванием,
- ✓ создание оптимально физкультурно – оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации плавательных способностей.
- ✓ формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных 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 спине», «кроль на груди», «баттерфляй» и «басс»

Развивающие:

1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием
2. Привитие стойких гигиенических навыков
3. Развитие аэробной выносливости
4. Совершенствование физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота, сила и выносливость.

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

5. Привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой

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.

Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься плаванием, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале бассейна и в самом бассейне (25м), гимназии.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты: По истечению реализации этапов программы проводятся праздники на воде «День Нептуна», первенство ОДОД по плаванию на которых занимающиеся должны продемонстрировать следующие двигательные навыки:

- проплыть дистанцию 25 м и 50 м кролем на спине
- проплыть 25м и 50м кролем на груди.
- прыгать с тумбочки в воду вниз ногами «солдатиком»
- выполнять поворот «маятник»
- сдать контрольные нормативы

Предметные:

- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям единоборствами и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Контроль освоения программы

Первенство ОДОД по плаванию.

Участие в школьных и районных соревнованиях.

Праздник «Нептуна»

Материально-техническое оснащение

Аудиовизуальные материалы

Наглядные пособия

Информационно-образовательные ресурсы

Методическое обеспечение программы.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- подготовительные упражнения для освоения с водой;
- учебные прыжки в воду;
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Общеразвивающие физические упражнения	82	10	30	
3.	Специальные физические упражнения	56	16	82	
4.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Соревнования
Итого		144	27	117	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2.	Общеразвивающие физические упражнения	58	6	25	
3.	Специальные физические упражнения	80	16	91	
4.	Контрольные и итоговые занятия	4		4	Соревнования
Итого		144	23	121	

УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Цель: создать условия для всестороннего развития творческих способностей личности ребенка, формирования человека с высоким самосознанием, обладающего активной нравственностью, способной ценить себя и уважать других, чтить традиции своего народа.

Задачи:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств
- усилить роль семьи в воспитании детей и привлечение семьи к организации учебно-воспитательного процесса.

Сроки проведения	Вид, тема мероприятия	Форма проведения
Сентябрь	Участие в показательном выступлении на линейке, посвященной началу учебного года.	Спортивное мероприятие
	Беседа о правилах поведения на занятиях в зале сухого плавания, чаше бассейна раздевалке и душевых.	Групповое занятие
	«Папа, мама, я спортивная семья»	Спортивное мероприятие
	Тематическое занятие «Я - пловец».	Беседа, просмотр видео материалов
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Организация занятий • Расписание • Перспективы участия в соревнованиях и мероприятиях на учебный год 	Встреча с родителями обучающихся
Октябрь	Беседа о морально-волевых и этических качествах спортсмена.	Групповое занятие
	Изучение плана-эвакуации из здания гимназии.	Групповое занятие
Ноябрь	"В здоровом теле - здоровый дух".	Беседа
	Просмотр видеозаписей соревнований.	Групповое занятие
Декабрь	Неделя соревнований «Веселый Марлин»	Соревнование

	Правила пожарной безопасности во время проведения новогодних каникул.	Профилактическая беседа
Январь	Беседа о правилах поведения на занятиях в зале сухого плавания, чаше бассейна раздевалке и душевых.	Групповое занятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги первого полугодия • Перспективы работы объединения на второе полугодие. 	Встреча с родителями
Февраль	Беседа «Твое здоровье»	Беседа
	Просмотр и обсуждение результатов соревнований.	Групповое занятие
	«Зачем заниматься утренней гимнастикой»	Беседа
Апрель	Неделя соревнований «Веселый Марлин»	Соревнование
	Необходимость самостоятельной организации занятий физической культурой.	Беседа
	Участие в показательном выступлении на закрытии Спартакиады гимназии.	Спортивное мероприятие
	Родительское собрание. Тема: <ul style="list-style-type: none"> • Итоги учебного года. • Перспективы работы объединения на будущий учебный год. 	Встреча с родителями

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2021	31.05.2022	36	144	
2 год			36	144	

Директор

Е.А. Сурьгина

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ
гимназии № 271 Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНА
Заведующий ОДОД
_____ А.Г. Мажарцев
25.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом И.о. директора ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 119-од от 31.08.2021 г.
_____ Е.А. Сурьгина

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Плавание»

Разработчик:
Мальцев Даниил Сергеевич
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Рабочая программа

(1-й год обучения)

Задачи.

1. Обучающие:

- обучение основам техники плавания и широкому кругу двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.
- приобретение учащимися знаний о плавании в целом, их отличительных особенностях,
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

2. Развивающие:

- укрепление здоровья
- развитие двигательных (новых координационных) способностей;
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

3. Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием,
- применять их в целях отдыха: укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;

Условия реализации программы. Уровень освоения – общекультурный. В группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься плаванием, при условии медицинского допуска. Предварительной подготовки не требуется. В конце учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение о зачислении или не зачислении в группу 2 года. Количество учащихся в группе: 1 год – не менее 15.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале бассейна и в самом бассейне (25м), гимназии.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны знать:**

- Правила техники безопасности и правила поведения на тренировочных занятиях по плаванию;
- Правила поведения в спортивном зале, в бассейне, в душе и в раздевалках;
- Правила гигиены и режим дня;
- Правила проведения соревнований по плаванию.

По истечению реализации программы 1 года обучения учащиеся **должны уметь:**

- проплыть дистанцию 50 м кролем на спине
- проплыть 50м кролем на груди.
- прыгать с тумбочки в воду вниз ногами «солдатиком»
- выполнять поворот «маятник»
- выполнять спад в воду с бортика
- сдать контрольные нормативы

Контроль освоения программы

- Первенство ОДОД по плаванию.
- Участие в школьных и районных соревнованиях.
- Праздник «Нептуна»

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Аудиовизуальные материалы
- Информационно-образовательные ресурсы
- Доска для плавания
- Скакалки
- Набивные мячи

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-тематическое планирование

(1-й год обучения)

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1	06.09 08.09		ТБ и правила поведения в зале сухого плавания и в чаше бассейна	2		2	
2	10.09		Набор группы. Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
3	13.09 15.09		Набор группы. Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
4	17.09		Набор группы. Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
5	20.09 22.09		Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
6	24.09		Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
7	27.09 29.09		Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
8	01.10		Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
9	04.10 06.10		Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
10	08.10		Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
11	11.10		Развитие гибкости Скольжение кролем на спине	2		2	

	13.10						
12	15.10		Развитие гибкости Скольжение кролем на спине	2		2	
13	18.10 20.10		Развитие гибкости Скольжение кролем на спине	2		2	
14	22.10		Развитие гибкости Скольжение кролем на спине	2		2	
15	25.10 27.10		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2	1	1	
16	29.10		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2	1	1	
17	01.11 03.10		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2		2	
18	05.11		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2	1	1	
19	08.11 10.11		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2		2	
20	12.11		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2		2	
21	15.11 17.11		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2	1	1	
22	19.11		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2	1	1	
23	22.11 24.11		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2		2	
24	26.11		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2		2	

25	29.11 01.12		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2	1	1	
26	03.12		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2		2	
27	06.12 08.12		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2		2	
28	10.12		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2	1	1	
29	13.12 15.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2		2	
30	17.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2	1	1	
31	20.12 22.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2		2	
32	24.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2	1	1	
33	27.12 29.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2	1	1	
34	10.01 12.01		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами	2		2	
35	14.01		ТБ и правила поведения в зале сухого плавания и в чаше бассейна Кроль на груди, работа ногами	2	1	1	
36	17.01 19.01		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2		2	
37	21.01		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2		2	

38	24.01 26.01		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2	1	1	
39	28.01		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2		2	
40	31.01 02.02		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2		2	
41	04.02		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, дыхание с гребком	2	1	1	
42	07.02 09.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком	2		2	
43	11.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки	2		2	
44	14.02 16.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки	2		2	
45	18.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки	2	1	1	
46	21.02 23.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки	2		2	
47	25.02		Развитие силовых качеств Спады, прыжок с тумбочки	2		2	
48	28.02 02.03		Развитие силовых качеств Спады, прыжок с тумбочки	2		2	
49	04.03		Развитие силовых качеств Спады, прыжок с тумбочки	2	1	1	
50	07.03 09.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2		2	
51	11.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2	1	1	
52	14.03 16.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2		2	
53	18.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2		2	
54	28.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование	2	1	1	

	30.03		движений, спады				
55	01.04		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений	2		2	
56	04.04 06.04		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений	2		2	
57	08.04		Развитие физических качеств Поворот «маятник»	2		2	
58	11.04 13.04		Развитие физических качеств Поворот «маятник»	2	1	1	
59	15.04		Развитие физических качеств Поворот «маятник»	2		2	
60	18.04 20.04		Развитие физических качеств Поворот «маятник»	2		2	
61	22.04		Развитие координации Поворот «маятник»	2	1	1	
62	25.04 27.04		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2		2	
63	29.04		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2	1	1	
64	02.05 04.05		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2		2	
65	06.05		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2		2	
66	09.05 11.05		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2	1	1	
67	13.05		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2		2	
68	16.05 18.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2		2	
69	20.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2		2	
70	23.05 25.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2	1	1	
71	27.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2		2	
72	30.05		Подводящие упражнения к	2		2	

	01.06		кролю на груди Кроль на груди в полной координации				
			Итого	144	27	117	

Содержание программы (1-й год обучения)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по плаванию.
Правила поведения в спортивном зале и бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня.
Понятие о гигиене и санитарии. Физическая культура и спорт в России. Техника и плавания.
Правила проведения соревнований по плаванию.
Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.
При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники плавания. А так же изучается и совершенствуется дыхание, старты, повороты и техника работы рук и ног в различных стилях плавания. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются упражнения и задания, которые могут расслабить учащегося, например: дыхание в воду; лежать на воде; и т.д.

Подвижные игры

Игры и эстафеты на воде: «Водолазы», «Борьба за мяч». Основы техники передачи эстафеты.

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределяемом количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела. К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Информационные источники:

1. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. *Викулов А.Д.* Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. *Макаренко Л.П.* Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
4. *Назаренко Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. *Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.* Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. М.: Советский спорт, 2008.

Календарный тематический план
 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Плавание»
 (название)
 на 2021 – 2022 учебный год
педагог Мальцев Даниил Сергеевич
 (фамилия, имя, отчество)
1 год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1	08.09	08.09	ТБ и правила поведения в зале сухого плавания и в чаше бассейна	2		2	
2	11.09	11.09	Набор группы. Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
3	15.09	15.09	Набор группы. Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
4	18.09	18.09	Набор группы. Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
5	22.09	22.09	Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
6	25.09	25.09	Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
7	29.09	29.09	Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
8	02.10	02.10	Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
9	06.10	06.10	Развитие гибкости Освоение с водой	2		2	
10	09.10	09.10	Развитие гибкости Освоение с водой	2	1	1	
11	13.10	13.10	Развитие гибкости Скольжение кролем на спине	2		2	
12	16.10	16.10	Развитие гибкости Скольжение кролем на спине	2		2	
13	20.10	20.10	Развитие гибкости Скольжение кролем на спине	2		2	
14	23.10	23.10	Развитие гибкости Скольжение кролем на спине	2		2	
15	27.10	27.10	Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2	1	1	
16	30.10	30.10	Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2	1	1	
17	03.11		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2		2	
18	06.11		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2	1	1	
19	10.11		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование движений	2		2	
20	13.11		Развитие подвижности суставов Кроль на спине согласование	2		2	

			движений				
21	17.11		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2	1	1	
22	20.11		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2	1	1	
23	24.11		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2		2	
24	27.11		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2		2	
25	01.12		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2	1	1	
26	04.12		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2		2	
27	08.12		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2		2	
28	11.12		Подводящие упражнения к кролю на спине и кролю на груди Кроль на спине в координации	2	1	1	
29	15.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2		2	
30	18.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2	1	1	
31	22.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2		2	
32	25.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2	1	1	
33	29.12		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами и дыхание	2	1	1	
34	12.01		Развитие координационных качеств Кроль на груди, работа ногами	2		2	
35	15.01		ТБ и правила поведения в зале сухого плавания и в чаше бассейна Кроль на груди, работа ногами	2	1	1	
36	19.01		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2		2	
37	22.01		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2		2	
38	26.01		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2	1	1	
39	29.01		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2		2	
40	02.02		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, гребок	2		2	
41	05.02		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди, дыхание с гребком	2	1	1	

42	09.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком	2		2	
43	12.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки	2		2	
44	16.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки	2		2	
45	19.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки	2	1	1	
46	23.02		Развитие силовых качеств Кроль на груди, дыхание с гребком, прыжок с тумбочки	2		2	
47	26.02		Развитие силовых качеств Спады, прыжок с тумбочки	2		2	
48	02.03		Развитие силовых качеств Спады, прыжок с тумбочки	2		2	
49	05.03		Развитие силовых качеств Спады, прыжок с тумбочки	2	1	1	
50	09.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2		2	
51	12.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2	1	1	
52	16.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2		2	
53	19.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2		2	
54	23.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений, спады	2	1	1	
55	26.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений	2		2	
56	30.03		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди согласование движений	2		2	
57	02.04		Развитие физических качеств Поворот «маятник»	2		2	
58	06.04		Развитие физических качеств Поворот «маятник»	2	1	1	
59	09.04		Развитие физических качеств Поворот «маятник»	2		2	
60	13.04		Развитие физических качеств Поворот «маятник»	2		2	
61	16.04		Развитие координации Поворот «маятник»	2	1	1	
62	20.04		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2		2	
63	23.04		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2	1	1	
64	27.04		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2		2	
65	30.04		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2		2	
66	04.05		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2	1	1	

67	07.05		Развитие физических качеств Кроль на груди, гребок	2		2	
68	11.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2		2	
69	14.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2		2	
70	18.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2	1	1	
71	21.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2		2	
72	25.05		Подводящие упражнения к кролю на груди Кроль на груди в полной координации	2		2	
			Итого	144	27	117	

УТВЕРЖДЕНА
Приказом И.о. директора ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 119-од от 31.08.2021 г.
_____ Е.А. Сурьгина

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Плавание»
(название)
на 2021 – 2022 учебный год
педагог Мальцев Даниил Сергеевич
(фамилия, имя, отчество)
2 год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1			Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания Кроль на спине и на груди, работа ногами	2	1	1	
2			Развития физических качеств Кроль на спине и на груди, работа ногами	2	1	1	
3			Развития физических качеств Согласование движений кролем на спине и на груди	2		2	
4			Развития физических качеств Согласование движений кролем на спине и на груди	2		2	
5			Развития физических качеств Согласование движений кролем на спине и на груди	2	1	1	
6			Развитие гибкости Согласование движений кролем на спине и на груди	2		1	
7			Развитие гибкости Согласование движений кролем на спине и на груди	2	1	1	
8			Развитие гибкости Кроль на груди и на спине в координации	2		1	
9			Развитие гибкости Кроль на груди и на спине в координации	2		2	
10			Подводящие упражнения к кролю на спине и на груди Кроль на груди и на спине в координации	2		2	
11			Подводящие упражнения к кролю на спине и на груди Кроль на груди и на спине в координации	2		2	
12			Подводящие упражнения к кролю на спине и на груди Кроль на груди и на спине в координации	2		2	

13			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа ногами	2		2	
14			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа ногами	2	1	1	
15			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа ногами	2	1	1	
16			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа ногами и дыхание	2		2	
17			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа ногами и дыхание	2	1	1	
18			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа ногами и дыхание	2		2	
19			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа ногами и дыхание	2		2	
20			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа ногами и дыхание	2	1	1	
21			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа рук	2		2	
22			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа рук	2	1	2	
23			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа рук	2		2	
24			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа рук	2		2	
25			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа рук	2	1	1	
26			Подводящие упражнения к способу «дельфин» «дельфин», работа рук с дыханием	2		2	
27			Развитие силовых качеств «дельфин», работа рук с дыханием	2	1	1	
28			Развитие силовых качеств «дельфин», работа рук с дыханием	2		2	
29			Развитие силовых качеств «дельфин», работа рук с дыханием	2	1	1	
30			Развитие силовых качеств «дельфин», работа рук с дыханием	2		2	
31			Развитие силовых качеств «дельфин», работа рук с дыханием	2		2	
32			Развитие силовых качеств «дельфин» согласование движений	2	1	1	
33			Развитие силовых качеств	2	1	1	

			«дельфин» согласование движений				
34			Развитие силовых качеств «дельфин» согласование движений	2		2	
35			Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания «дельфин» согласование движений	2		2	
36			Развитие подвижности сустава «дельфин» согласование движений	2	1	1	
37			Развитие подвижности сустава «дельфин» согласование движений	2		2	
38			Развитие подвижности сустава «дельфин» согласование движений	2		2	
39			Развитие подвижности сустава «дельфин» в координации	2		2	
40			Развитие подвижности сустава «дельфин» в координации	2		2	
41			Развитие подвижности сустава «дельфин» в координации	2	1	1	
42			Развитие подвижности сустава «дельфин» в координации	2		2	
43			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами	2		2	
44			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами	2		2	
45			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами	2	1	1	
46			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами	2		2	
47			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами и дыхание	2		2	
48			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами и дыхание	2		2	
49			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами и дыхание	2	1	1	
50			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами и дыхание	2		2	
51			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа ногами и дыхание	2		2	
52			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа рук	2		2	
53			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа рук	2		2	
54			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа рук	2	1	1	

55			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа рук	2		2	
56			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа рук	2		2	
57			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа рук с дыханием	2	1	2	
58			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа рук с дыханием	2		2	
59			Подводящие упражнения к способу брасс Брасс, работа рук с дыханием	2		2	
60			Развитие координационных качеств Брасс, работа рук с дыханием	2		2	
61			Развитие координационных качеств Брасс, работа рук с дыханием	2	1	1	
62			Развитие координационных качеств Брасс согласование движений	2		2	
63			Развитие координационных качеств Брасс согласование движений	2	1	1	
64			Развитие координационных качеств Брасс согласование движений	2		2	
65			Развитие координационных качеств Брасс согласование движений	2		1	
66			Развитие координационных качеств Брасс согласование движений	2		1	
67			Подводящие упражнения к старту Брасс в координации .Старт с тумбочки	2		2	
68			Подводящие упражнения к старту Брасс в координации .Старт	2		2	
69			Подводящие упражнения к старту Брасс в координации .Старт с тумбочки	2	1	2	
70			Подводящие упражнения к старту Брасс в координации .Старт с тумбочки	2		2	
71			Подводящие упражнения к старту Брасс в координации .Старт	2		2	
72			Подводящие упражнения к старту Брасс в координации .Старт с тумбочки.	2		2	
			Итого	144	23	121	