


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №434 Курортного района  
Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО  
Председатель МО ДПЗСЦ  
ГБОУ СОШ № 434  
 Е.Б. Бугаенко  
Протокол №1 от 28.08.23г.

РАСМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ № 434  
Курортного района Санкт-Петербурга  
Протокол №1 от 29.08.23г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ СОШ № 434  
Курортного района Санкт-Петербу  
 (Шигицева С.А.)  
Приказ №48 от 01.09.23г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Обучение плаванию»**

**Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность**

**для обучающихся 4 класса**

**Срок реализации программы-1 год**

**Разработчик программы - Анненков В.С.**

**Санкт-Петербург  
2023**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Оздоровительное плавание» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р).

- Примерное положение об ОДОД разработано в соответствии с п.4. ст. 27 Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008).

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

- Примерное положение об отделении дополнительного образования от 14 марта 2106 года № 701-р

- Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее - ФГОС ООО) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

- Постановление Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Постановление Правительства Р.Ф. от 16.08.2014. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы.
- Письмо Минобрнауки России от 15.07. 2014 г. № 08-888«Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»

В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и оздоровительное плавание.

К спортивной подготовке допускаются все желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника.

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Необходимость создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые люди сегодня составляют 1-5% от всего населения. Количество людей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся 4 класса имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц. Одновременно учащиеся могут приобрести жизненно необходимый навык в условиях общеобразовательного учреждения.

#### **Новизна программы:**

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления с индивидуальным подходом к каждому ученику.

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами плавания. В программу включено изучение не только техник плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и техник плавания брасс и баттерфляй, эстафетное плавание, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, элементам прикладного плавания, а также получить и теоретический минимум знаний. Основной акцент сделан на оздоровительное плавание и закаливание.

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительная **особенность** данной программы заключается в том, что она включает в себя два направления:

- Курс обучения техники всех способов плавания: дельфин, на спине, брасс, кроль, стартов, поворотов. Плавание в ластах. Развитие аэробных, анаэробных возможностей, укрепление мышц организма.
- Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым человеком индивидуально, развивать

личностные качества, способствующие формированию культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Всем предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно. Данные задачи решает программа «**Оздоровительное плавание**».

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.

**Адресат программы:** мальчики и девочки 4 класса, владеющие навыками плавания и допущенные врачом.

### **Цель программы**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

Более широкое вовлечение детей в такие массовые виды спорта, как гребля, туризм и т.д.

### **Задачи программы**

образовательные	развивающие	воспитательные
Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).	Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс.	Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.	Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
Улучшение координации движений.	Улучшение состояния здоровья и закаливание.	Приобретение учащимися уверенности в своих силах.
Постановка правильного дыхания.	Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.	Эмоциональная разрядка учащихся.

	Разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела.	
	Закаливание.	

## 2. Планируемые результаты

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** освоения учебного курса

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

**В области познавательной культуры:**

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**В области нравственной культуры:**

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

**В области трудовой культуры:**

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области физической культуры:

***В конце обучения учащиеся должны знать:***

- правила гигиены
- факторы закаливания
- средства закаливания
- требования к режиму дня и питанию
- технику безопасности при нахождении в бассейне
- влияние физических упражнений на организм
- основы техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином
- технику выполнения стартов и поворотов
- основные дистанции при плавании
- правила соревнований
- правила купания в открытых водоемах
- технику транспортировки пострадавшего на воде

***Должны уметь:***

- овладеть техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином
- выполнять старты и повороты
- выполнять поиск предметов со дна бассейна
- овладеть техникой прикладного плавания

**Условия реализации программы:**

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 4 класс, наполняемость группы 15 человек.

К занятиям допускаются дети, имеющие допуск врача.

**Режим проведения занятий:**

Тренировочный процесс строится в соответствии с программой с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Занятия проводятся раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на 34 учебных часа.

Основная форма организации занятий – групповая.

**Формы проведения занятий.**

Беседа-диалог, практические и зачетные занятия (контрольные испытания), игры на воде. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимообусловлены и взаимосвязаны друг с другом, объединяясь в одну общую.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

**Ожидаемые результаты** освоения программы:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Освоение жизненно необходимых навыков плавания;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Постепенное повышение уровня физической подготовленности;
- Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности через расширение арсенала двигательных навыков;
- Укрепление сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата.
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

### 3. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Техника безопасности на занятиях плаванием.	2	2	-
2	Техника плавания способом кроль на спине	6		6
3	Техника плавания способом кроль на груди	6		6
4	Техника плавания способом брасс	6		6
5	Техника плавания способом дельфин	6		6
6	Общая и специальная плавательная подготовка. Игры на воде.	4		4
7	Прикладное плавание	2		2
8	Контроль подготовленности занимающихся	2		2
	Итого	34	2	32

## 4. Содержание учебного плана по плаванию

### 1. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Теория: Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Значение занятий физкультурой и спортом.

### 2. Техника плавания способом кроль на спине и кроль на груди.

Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение лежанию и скольжению на спине. Исходное положения тела. Обучение технике работы ногами кролем на спине. Обучение технике работы руками кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Техника стартов и поворотов. Проплывание отрезков с ускорением. Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение лежанию и скольжению на груди. Исходное положения тела. Обучение технике работы ногами кролем на груди. Обучение технике работы руками кролем на груди. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Техника стартов и поворотов. Плавание отрезков 8x25м, 4x50м, 2x100м, 200м. Развитие общей выносливости (серии: 8-10x25м, 4-5x50м, 2x100м, 200м и т.д.).

### 3. Техника плавания способом брасс.

Обучение технике плавания брассом. Обучение технике работы ногами брассом на груди и на спине. Обучение технике работы руками брассом. Совершенствование техники плавания брассом на груди и на спине. Техника стартов и поворотов.

### 4. Техника плавания способом дельфин.

Обучение технике плавания дельфином. Обучение технике работы ногами дельфином на груди и на спине. Обучение технике работы руками дельфином.

### 5. Общая и специальная плавательная подготовка. Игры на воде.

Развитие организма для освоения техникой различными способами плавания. Увеличение объема и интенсивности занятий, специальные упражнения пловца. Плавание с досками. Плавание с удлиненным выдохом. Плавание с ускорением. Плавание в ластах, в лопатках. Эстафетное плавание, игры с элементами водного поло.

### 6. Прикладное плавание.

Обучение технике плавания на боку, брассом на спине.

### 7. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	34	34	34	1 раза в неделю по 1 часу

## Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал,	Формы подведения
-------	-------------------	---------------	-----------------	-------------------------	------------------



			<b>организации образовательного процесса</b>	<b>техническое оснащение занятий</b>	<b>итогов</b>
<b>1</b>	Инструктажи	Словесная	Беседа	Видеоматериал	Опрос, тестирование
<b>2</b>	Техника плавания различными способами	Обучение	Показ, практический	Фото- и видеоматериалы, спортивный инвентарь: доски плавательные, колобашки, лопатки, ласты	Анализ, оценка, контрольный старт
<b>3</b>	Прикладное плавание и спасение пострадавшего на воде	Обучение	Показ, практический	Фото- и видеоматериалы, спортивный инвентарь: доски плавательные, колобашки	Анализ, оценка, зачет
<b>4</b>	Общая и специальная физическая подготовка	Обучение	Словесный, практический, фронтальный, коллективный.	Фото- и видеоматериалы, спортивный инвентарь: доски плавательные, колобашки, лопатки, ласты	Анализ, оценка, контрольный старт

### Контрольные упражнения и нормативы для учащихся

<b>Упражнения</b>	<b>Нормативы</b>
Плавание кролем на груди в полной координации	25 метров
Плавание кролем на спине в полной координации	25 метров
Умение находить под водой небольшие предметы	3-4 шт.
Плавание брассом в полной координации	25 метров
Плавание дельфином	12-25 метров
Старт с тумбочки	зачет

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Литература для педагогов:

1. Джеймс Е. Каунсилмен. Спортивное плавание. М. Физкультура и спорт. 1982г.
2. Блайт Люсеро. «Плавание. 100 лучших упражнений». Эксмо.М.2011г
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Ганчар И.Л., Плавание - теория и методика преподавания, 1998
5. «Комплексной программой физического воспитания обучающихся I – XI классов» - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
7. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. М.: ФиС, 2001.
8. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владоспресс, 2003
9. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: ФиС, 2000.
10. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. М.: ФиС, 2002.
11. Матвеев А.П.Рабочая программа по физической культуре.(1-4 класс) 2011г.М.
12. Погадаев Г.И.Физическая культура. Программа(1-4 кл) М 2010 г

### Литература для детей:

1. Ситников М.В. Самоучитель плаванию. М:2007г.
2. Педролетти М. Основы плавания. Феникс. 2006г.
3. Фирсов З.П. Плавание для всех М: 1983.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: ФиС, 1983.
- 5.Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию. – М., Новая школа, 1995.
7. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! - М.: Просвещение, 1999.
8. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000