

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № _____
Директор школы № 573
_____ / Назарова И.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе

«Оздоровительное плавание»

на 2025/2026 учебный год

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Кизилова И.В.

2025год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по плаванию физкультурно – спортивной направленности.

Срок реализации – 1 год.

Уровень освоения: общекультурный

Цель программы

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- Гармоничного психофизического развития учащихся с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию;
- Подготовка учащихся к соревнованиям различного уровня.

Задачи

Воспитательные:

- ✓ воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- ✓ формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде;
- ✓ укрепить здоровье учащихся, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- ✓ совершенствовать опорно - двигательный аппарат, формировать правильную осанку; повышать работоспособность организма к большим нагрузкам.

Развивающие:

- ✓ расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- ✓ развивать физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности).

Образовательные:

- ✓ изучать способы плавания: кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс;
- ✓ изучать стартов и поворотов.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: принимаются учащиеся 7-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Учащиеся 3 группы здоровья, предоставляют дополнительную справку от специалиста. Отсутствие у детей каких-либо особых физических способностей не является причиной отказа при зачислении в объединение. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка от врача о допуске к занятиям.

Условия формирования групп: для зачисления в группу обучающие проходят просмотр у педагога ДО, закреплённой группы, чтобы выявить плавательную подготовку, для соответствия группы. В группу входят обучающие мальчики и девочки. Формирование групп детей для занятий плаванием осуществляется на основе учёта индивидуальных и возрастных особенностей, состояния их здоровья и уровня освоения плавательных умений и навыков. Группы формируются разновозрастные. Для зачисления в группу обучающие проходят просмотр. Допускается, дополнительный набор учащихся в течение учебного года, на второй и последующие годы обучения на основе тестирования.

Количество детей в группе: не более 15 человек.

Формы проведения занятий: тренировка, соревнование, игра.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:56 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная, групповая.

Режим занятий: 1 раза в неделю (1 час в воде), 36 часов в год.

Особенности организации образовательного процесса: содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимосвязаны и взаимообусловлены друг с другом, объединяясь в одну общую. Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Планируются аудиторные и внеаудиторные занятия, с применением дистанционных образовательных ресурсов.

Занятия могут проводиться как в обучающей, так и игровой форме. При повторении упражнений, использовать задания одного типа, но разного содержания. Упражнения должны опережать имеющийся у учащихся в данный момент уровень умений и навыков, хотя индивидуальные данные каждого ребёнка могут внести свои коррективы.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Готовность слушать собеседника и вести диалог;
- Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- Излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- Определение общей цели и путей ее достижения;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:56 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты

- Теоретические и практические основы освоения водного пространства, правила безопасного поведения на воде;
- Основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- Основы знаний о укреплении здоровья и закаливании, профилактике вредных привычек; устранении недостатков физического развития (ортопедия, неврология, дыхательная и сердечно-сосудистая системы).
- Правила и способы формирования правильной осанки, совершенствования опорно-двигательной системы организма, повышение работоспособности организма.
- Правила учебных прыжков в воду;
- Правила и способы спортивного плавания.

К концу обучения обучающиеся должны:

Знать/понимать:

- правила безопасного поведения на воде;
- основы знаний о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья посредством спортивного плавания;
- правила и способы формирования правильной осанки, повышение работоспособности организма.
- правила учебных прыжков в воду
- правила судейства соревнований

Уметь:

- демонстрировать основные способы плавания (кроль на спине, кроль на груди, баттерфляй и брасс);
- уметь выполнить старты и повороты

Формы контроля освоения образовательной программы

Входной: собеседование, контрольно-переводной норматив и др.

Текущий: анализ работ, наблюдение, тестирование, соревнования, прогоны.

Промежуточная и итоговая аттестация: соревнования, тестирование и др.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Инструктажи		2	2		
1.	Техника безопасности на занятиях в бассейне.	2	2		Вводный/текущий
Раздел 2. Изучение стиля плавания кролем на спине		5	0	5	
2.1	Техника работы рук и ног кролем на спине.	1		1	Текущий
2.2	Согласование работы ног и рук кролем на спине.	1		1	Текущий
2.3	Упражнения в плавании кролем на спине.	1		1	Текущий
2.4	Плавание в полной координации.	1		1	Текущий
2.5	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Контрольный
Раздел 3. Совершенствование стиля плавания кролем на груди		6	0	6	
3.1	Техника работы рук и ног кролем на груди.	1		1	Текущий
3.2	Согласование работы ног и рук с дыханием.	1		1	Текущий
3.3	Упражнения в плавании кролем на груди.	1		1	Текущий
3.4	Плавание кролем на груди в полной координации.	2		2	Текущий
3.5	Зачетное занятие (курсовка)	1		1	Контрольный
Раздел 4. Закрепление стиля плавания баттерфляй		8	0	8	
4.1	Техника работы рук и ног баттерфляй.	1		1	Текущий
4.2	Согласование работы рук и ног баттерфляй с дыханием	2		2	Текущий
4.3	Упражнения в плавании баттерфляй.	2		2	Текущий
4.4	Плавание баттерфляй в полной координации.	2		2	Текущий
4.5	Зачетное занятие (курсовка).	1		1	Контрольный

Документ подписан электронной подписью

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:56 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Раздел 5. Закрепление стиля плавания брасс		8	0	8	
5.1	Техника работы рук и ног брассом.	1		1	Текущий
5.2	Согласование работы рук и ног брассом с дыханием	2		2	Текущий
5.3	Упражнения в плавании брассом	2		2	Текущий
5.4	Плавание брассом в полной координации.	2		2	Текущий
5.5	Зачетное занятие (курсовка).	1		1	Контрольный
Раздел 6. Специальная плавательная подготовка и игры на воде		6	0	6	
6.1	Старты и повороты	2		2	Текущий
6.2	Эстафетное плавание	2		2	Контрольный, итоговый
6.3	Игры на воде: Водный баскетбол. Водное поло	2		2	Текущий
Раздел 7. Теоретическая подготовка		1	1	0	
7.1	Развитие спортивного плавания в России и за рубежом	0.5	0.5		Текущий
7.2	Спортивный инвентарь и оборудование	0,5	0.5		Текущий
Итого		36	3	33	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:56 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Календарно - учебный график работы «Оздоровительное плавание»

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях плаванием.	1	Текущий
2	Упражнения в плавании кролем на спине с доской. Упражнения в плавании кролем на спине с поплавком.	1	Текущий
3	Упражнения в плавании кролем на спине. Упражнения в согласовании работы рук и ног в кроле на спине с доской.	1	Текущий
4	Упражнения в согласовании работы рук и ног в кроле на спине с поплавком. СФП на эластичность плечевого пояса	1	Текущий
5	Упражнения в согласовании работы рук и ног в кроле на спине. СФП на гибкость	1	Текущий
6	Контроль техники плавания 25 метров кролем на спине.	1	Контрольный, промежуточный
7	Упражнения в плавании кролем на груди с доской	1	Текущий
8	Упражнения в плавании кролем на груди с поплавком	1	Текущий
9	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Текущий
10	Упражнения в согласовании работы ног и рук кролем на груди с дыханием с вспомогательными средствами.	1	Текущий
11	Упражнения в согласовании работы ног и рук кролем на груди с дыханием	1	Текущий
12	Плавание способом кроль на груди в координации	1	Текущий
13	Тактическая подготовка. Контроль техники плавания 50 метров кролем на груди.	1	Контрольный, промежуточный
14	Работа ног баттерфляй.	1	Текущий
15	Упражнения для плавания способом баттерфляй	1	Текущий
16	Упражнения в согласовании работы рук и ног способом баттерфляй с дыханием с вспомогательными средствами	1	Текущий
17	Упражнения в согласовании работы рук и ног способом баттерфляй с дыханием	1	Текущий
18	Упражнения в согласовании работы рук и ног способом баттерфляй с дыханием с вспомогательными средствами	1	Текущий
19	ТБ на занятиях плаванием..	1	Текущий
20	Упражнения в согласовании работы рук и ног способом баттерфляй с дыханием со специальными средствами.	1	Текущий
21	Плавание способом баттерфляй в полной координации.	1	Текущий
22	Тактическая подготовка. Контроль техники плавания 25 метров баттерфляй	1	Контрольный, промежуточный
23	Упражнения в плавании способом брасс, работа ног на скольжение с доской.	1	Текущий
24	Упражнения в плавании способом брасс, работа ног.	1	Текущий
25	Упражнения в плавании способом брасс, работа рук брассом с дыханием с подвижной опорой.	1	Текущий
26	Упражнения в плавании способом брасс, работа рук брассом с дыханием на скольжение.	1	Текущий
27	Упражнения в согласовании работы рук и ног брассом с дыханием на технику	1	Текущий
28	Плавание способом брасс в полной координации на технику	1	Текущий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:56 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

29		Закрепления плавания брассом в полной координации на технику	1	Текущий
30		Тактическая подготовка. Контроль техники плавания 25 метров брассом	1	Контрольный, промежуточный
31		Выполнение стартов и поворотов в плавании способом кролем на груди/спине.	1	Текущий
32		Эстафетное плавание	1	Текущий
33		Игры на воде		Текущий
34		Эстафетное плавание		Текущий
35		Игры на воде		Текущий
36		Итоговое занятие. Выполнение стартов и поворотов в плавании способом баттерфляй, брасс. Свободное плавание		Итоговое

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:56 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

п/п	Название раздела	Практика	Теория
1.	Инструктаж		Правила поведения и техника безопасности на занятиях в бассейне.
2.	Плавание способом кроль на спине.	Упражнения кролем на спине. Согласование работы ног и рук в плавании кролем на спине. Техника работы рук кролем на спине. Плавание в полной координации. Старты и повороты (скоростной поворот) Зачетные занятия (курсовки)	Более подробное изучение техники плавания кролем на спине. Показ, рассказ, объяснение техники. Напоминать правила движения по дорожке.
3.	Плавание способом кроль на груди .	Упражнения кролем на груди. Согласование работы ног и рук в плавании кролем на груди. Техника работы рук кролем на груди. Плавание в полной координации. Старты и повороты (скоростной поворот) Зачетные занятия (курсовки)	Более подробное изучение техники плавания кролем на спине. Показ, рассказ, объяснение техники. Напоминать правила движения по дорожке.
4.	Плавание способом баттерфляй.	Упражнения баттерфляй. Согласование работы ног и рук в плавании баттерфляй. Техника работы рук баттерфляй. Плавание в полной координации. Старты и повороты. Зачетные занятия (курсовки)	Подробное изучение техники плавания кролем на спине. Показ, рассказ, объяснение техники.
5.	Плавание способом брасс.	Упражнения в плавании брасс, работа ног. Упражнения в плавании брасс, работа рук с дыханием. Согласование работы рук и ног брассом с дыханием Техника работы рук брассом. Плавание брассом в полной координации. Старты и повороты Зачетное занятие (курсовка).	Подробное изучение техники плавания кролем на спине. Показ, рассказ, объяснение техники.
6.	Игры на воде	Эстафетное плавание Водное поло Свободное плавание	Изучения правило игры в водное поло. Рассказ и объяснения плавания эстафеты. Рассказ правила и техники безопасности на свободном плавании.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:56 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801

Критерии оценивания обучающихся по ОДОД «Оздоровительное плавание»

Упражнения	Входящий контроль	Промежуточный контроль	Итоговый контроль
1. 25 метров кролем на спине в полной координации	1.10.25	1.05.25	1.00.25
2. 25 метров кролем на груди в полной координации	0.57.25	0.50.25	0.47.75
3. 25 метров кролем на баттерфляй в полной координации	1.00.25	0.56.25	0.52.00
4. 25 метров брасс в полной координации	1.15.25	1.10.00	1.00.00

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы плавание «Оздоровительное плавание»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу(45 мин).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 573
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Назарова Ирина
Владимировна, Директор

24.09.25 17:56 (MSK)

Сертификат 138CDA5C0BE61377799592DA3C020801