



Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

---

**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании  
Педагогического совета  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Протокол №14 от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПОКОРИТЕЛИ ОКЕАНА»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:**  
Логутенко Татьяна Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Покорители океана» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности**.

**Адресат программы:** программа «Покорители океана» разработана для обучающихся в возрасте 8-12 лет, проявляющих познавательный интерес и (или) способности в области физкультурно-оздоровительной направленности.

Программа составлена с целью повышения интереса детей к физкультурно-спортивному направлению, содействия развитию физического потенциала и в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Федерального и Регионального уровня в сфере образования, Уставом Частного общеобразовательного учреждения «Газпром школа Санкт- Петербург» и другими локальными актами учреждения.

**Актуальность программы:** особая актуальность обучения плаванию состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде. Он может доплыть до берега или продержаться на воде, пока не подоспеет помощь

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Объем и срок реализации программы:** программа рассчитана на 1 год (136 часов).

**Цель программы:** совершенствование техники всех способов плавания. Приобретение разносторонней физической подготовленности, умение проходить различные дистанции на различном пульсе в различном режиме. Оттачивание стартов, поворотов и финиша. Определение с основным способом плавания.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

1. Повысить абсолютную скорость плавания;
2. Выработать необходимую скоростную выносливость;
3. Совершенствовать технику выполнения скоростного старта и выхода всеми способами плавания;
4. Умения правильно восстанавливаться после тренировки и правильно планировать режим дня;
5. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
6. Научится плавать на заданном пульсе и распределять силы на длинные дистанции;
7. Умение плавать в различных режимах, с различным интервалом отдыха.

**Развивающие:**

1. Отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд России.
2. Формировать правильную осанку.
3. Улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Воспитательные:**

1. Воспитать активную жизненную позицию.
2. Воспитать умения работать в команде.
3. Формировать устойчивое желание учиться плавать, воспитывать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
4. Воспитать волевые качества у занимающихся.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

**Язык реализации:** программа реализуется на русском языке.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** реализация программы предполагает очную форму обучения. Вместе с тем возможна реализация данной программы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, методов электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием интернет-платформ и электронных ресурсов, а также других ресурсов, регламентированных локальными актами учреждения.

**Условия приема на обучение:** в группы для обучения принимаются все желающие. При большом количестве желающих проводится конкурсное мотивационное собеседование. В зависимости от индивидуальных возможностей, знаний, умений и творческих способностей, учащемуся могут быть предложены другие уровни и форматы обучения.

**Возраст учащихся:** 8-12 лет.

**Количество учащихся:** наполняемость группы не менее 15 человек.

**Форма организации и проведения занятий:** образовательная программа рассчитана на теоретические и практические занятия. Образовательно-воспитательный процесс ориентирован на выявление способностей и совершенствование положительных личностных качеств.

Педагогическое взаимодействие направлено на реализацию целевого назначения программы, организуется на основе использования традиционных форм обучения и воспитания. Основной формой организации является практикум. Объяснение нового материала осуществляется с помощью словесного и наглядного методов обучения.

В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

**Форма организации занятий:**

1. фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, рассказ, объяснение и т.п);
2. групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь);
3. в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач.

**Форма проведения занятий:**

1. учебное занятие;
2. игра;
3. соревнование;
4. праздник;
5. экскурсия.

**Кадровое обеспечение:** инженер (помощь в случае необходимости настройки техники).

**Материально-техническое оснащение программы**

Помещения: спортивный бассейн 25м, глубина 1,2-1,8м.

Примерный перечень оснащения бассейна:

№	Наименование оборудования	Кол-во	Цель использования
1.	Резиновые коврики и дорожки резиновые разного размера	12 шт.	Для хождения босиком во избежание скольжения
2.	Фены	6 шт.	Для сушки волос после плавания
3.	Скамейки	8 шт.	Переодевание до и после плавания
4.	Шест спасательный нетонущий	2 шт.	Для соблюдения техники безопасности
5.	Спасательные круги	2 шт.	Для соблюдения техники безопасности
6.	Термометр комнатный, водный	3 шт.	Для контроля температуры воды и воздуха
7.	Пластиковый стеллаж на колесах	1 шт.	Для хранения инвентаря
8.	Надувные игрушки	3 шт.	Наглядно-игровой материал для

	(маленькие)		младшего возраста
9.	Игрушки	8 шт.	Игровой и демонстрационный материал
10.	Кольца цветные, тонущие 18 см.	16 шт.	Демонстрационный и игровой материал
11.	Цветные тонущие палочки	20 шт.	Игровой и дидактический материал для плавания под водой
12.	Мяч резиновый	2 шт.	Игровой материал, используется также как кольцоброс
13.	Доски плавательные	15 шт.	Игровой и дидактический материал – скольжение по поверхности воды
14.	Ласты	16 шт.	Дидактический материал для совершенствования работы ног
15.	Корзины для хранения игрушек	6 шт.	Для хранения и как игровой материал
16.	Мячи надувные	6 шт.	Игровой и дидактический материал
17.	Нудлы цветные длинные	10 шт.	Для тренировки техники передвижения на воде
18.	Флажки-ограничители	6 шт.	Для организации упражнений на воде
19.	Веревка с поплавками	2 шт.	Для организации упражнений на воде
20.	Подставки по нудлы с отверстием	16 шт.	Для организации упражнений на воде
21.	Поплавок для плавания	18 шт.	Для организации упражнений на воде
22.	Тренажер MadWave	10 шт.	Для улучшения техники плавания кролем на груди.
23.	Тормозной парашют MadWave	10 шт.	Для развития силовой составляющей гребка и работы ног пловца.
24.	Ласты круглые MadWave	4 шт.	Для работы ног брассом.
25.	Моноласта.	4 шт.	Для улучшения техники плавания дельфин.
26.	Профессиональный тренажер Long Safety Cord 2-6.3кг	3 шт.	Используется для развития силовой составляющей.
27.	Лопатки для плавания.	15 шт.	Для силовой мощности гребка.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Предметные результаты:**

1. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
2. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий по плаванию, игровой и соревновательной деятельности;
3. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
4. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
5. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
6. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
7. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;

8. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

**Метапредметные результаты:**

1. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

2. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

3. Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

4. Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

5. Добросовестное выполнение учебных заданий;

6. Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

7. Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;

8. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

9. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

**Личностные результаты:**

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

2. В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня физического мастерства по плаванию;

3. Потребность и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;

4. Мотивация к самореализации в плавании;

5. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

6. Организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;

7. Способность учащихся самостоятельно продвигаться в своем развитии, выстраивать свою образовательную траекторию;

**Результатом освоения программы** учебного курса является готовность обучающихся к участию в мероприятиях различного уровня, районного, городского среди учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга и официальных физкультурных мероприятий Санкт-Петербурга, организуемых комитетом по физической культуре и спорту.

**В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- Знать о способах и особенностях движений, передвижений в воде.
- Знать о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений в воде, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- Знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- Знать о причинах травматизма на занятиях по плаванию.

- Уметь выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- Уметь выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий по плаванию.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**на 2024-2025 учебный год**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1</b>	Основы знаний о физической культуре.	6	4	2	Наблюдение
<b>Раздел 2</b>	Упражнения сухого плавания.	4	2	2	Пед. Наблюдение.
	Специальные упражнения в воде.	120	3	123	
<b>Всего</b>		<b>136</b>	<b>9</b>	<b>127</b>	

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
Частного образовательного учреждения  
«Газпром школа Санкт-Петербург»

Приказ №24-у от 30.08.2024



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Покорители океана»  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	26.05.2025	34	68	136	2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час- 45 минут)



**Частное общеобразовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»**  
(Частное образовательное учреждение «Газпром школа Санкт-Петербург»)

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ПОКОРИТЕЛИ ОКЕАНА»**

Физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 1 год  
Группа: 3-5 класс

**Разработчик программы:**  
Логутенко Татьяна Сергеевна,  
педагог дополнительного образования

**Направленность программы** – физкультурно-спортивной

**Уровень освоения материала:** общекультурный

**Цель программы:** совершенствование техники всех способов плавания. Приобретение разносторонней физической подготовленности, умение проходить различные дистанции на различном пульсе в различном режиме. Оттачивание стартов, поворотов и финиша. Определение с основным способом плавания.

**Задачи общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

1. Повысить абсолютную скорость плавания;
2. Выработать необходимую скоростную выносливость;
3. Совершенствовать технику выполнения скоростного старта и выхода всеми способами плавания;
4. Умения правильно восстанавливаться после тренировки и правильно планировать режим дня;
5. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
6. Научится плавать на заданном пульсе и распределять силы на длинные дистанции;
7. Умение плавать в различных режимах, с различным интервалом отдыха.

**Развивающие:**

1. Отбор перспективных спортсменов для подготовки резерва сборных команд России.
2. Формировать правильную осанку.
3. Улучшить работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Воспитательные:**

1. Воспитать активную жизненную позицию.
2. Воспитать умения работать в команде.
3. Формировать устойчивое желание учиться плавать, воспитывать эмоционально-положительное отношение к действиям в воде.
4. Воспитать волевые качества у занимающихся.

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Предметные результаты:**

1. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
2. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий по плаванию, игровой и соревновательной деятельности;
3. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
4. Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
5. Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
6. Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
7. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности в плавании и соревновательной деятельности;
8. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

**Метапредметные результаты:**

1. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

2. Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

3. Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

4. Ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

5. Добросовестное выполнение учебных заданий;

6. Восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

7. Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия;

8. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

9. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.

#### **Личностные результаты:**

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

2. В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня физического мастерства по плаванию;

3. Потребность и начальные умения выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах деятельности;

4. Мотивация к самореализации в плавании;

5. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

6. Организовывать и планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия;

7. Способность учащихся самостоятельно продвигаться в своем развитии, выстраивать свою образовательную траекторию;

**Результатом освоения программы** учебного курса является готовность обучающихся к участию в мероприятиях различного уровня, районного, городского среди учащихся образовательных учреждений Санкт-Петербурга и официальных физкультурных мероприятий Санкт-Петербурга, организуемых комитетом по физической культуре и спорту.

#### **В результате обучения учащиеся должны знать и уметь:**

- о способах и особенностях движений, передвижений в воде.
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений в воде, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- причинах травматизма на занятиях по плаванию.

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий по плаванию.

## Содержание программы

### Раздел I. Введение в теорию плавания.

#### 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

**Теория.** Организационные вопросы. Инструктаж по ТБ. Правила взаимодействия в группе.

Опрос.

#### 2. История плавания.

**Теория.** История физической культуры. История плавания.

#### 3. Основы знаний о физической культуре.

**Практика.** Упражнения по освоению с водой. Упражнения на дыхание.

### Раздел II. Упражнения сухого плавания. Специальные упражнения в воде.

#### 4. Упражнения сухого плавания.

**Теория.** Рассказ для чего необходимо знание упражнений на суше. Знакомство с инвентарем для сухого плавания.

#### 5. Упражнения на задержку дыхания. Упражнения, направленные на работу ног кролем на груди.

**Теория.** Рассказ о технике выполнения задержки дыхания. Техника выполнения правильного дыхания.

**Практика.** Комплекс упражнений на задержку дыхания. Работа ногами кролем на груди с различным положением туловища и рук.

#### 6. Работа ног кролем на груди, работа рук кролем на груди. Плавание на пульсе.

**Практика.** Работа ног кролем на груди. Работа рук кролем на груди. Плавание различных отрезков на R(пульсе) – 22-24.

#### 7. Кроль на груди с различным дыханием, плавание на пульсе.

**Практика.** Кроль на груди с дыханием 3/3, 5/5, 7/7, 9/9. Проплывание различных отрезков кролем на груди на пульсе 22-24.

#### 8. Кроль на груди в режиме.

**Практика.** Кроль на груди в режиме. Разные отрезки 25,50,100 метров в различных режимах.

#### 9. Курсовая тренировка.

**Практика.** Курсовая тренировка кролем на груди. 50м, 100м.

#### 10. Игры в воде. Работа ног и рук кролем на спине.

**Практика.** Волейбол на воде, эстафеты, «кто первый в душ». Упражнения ноги кролем на спине, упражнения руками кролем на спине.

#### 11. Кроль на спине в полной координации.

**Практика.** Различные отрезки кролем на спине в полной координации.

#### 12. Кроль на спине разные отрезки на R(пульсе) – 22-24.

**Практика:** 10\*100 R – 22-24, 5\*200 R – 22-24, 20\*50 – R 22-24.

#### 13. Кроль на спине в режиме.

**Практика.** 10\*50м н/сп R – 1мин., 10\*100м н/сп R- 2м30с.

#### 14. Упражнения кролем на груди и кролем на спине.

**Практика.** Упражнение эстафета, попеременная работа рук, плавание на боку, парусник и

т.д.

#### 15. Отработка стартов кролем на спине.

**Практика.** Старты с различным положением рук, работой ног, проплывание под водой.

#### 16. Отработка поворотов кролем на спине.

**Практика.** Поворот маятник, поворот кувырок.

#### 17. Курсовая тренировка кролем на спине.

**Практика.** Кролем на спине на время 50м и 100м.

#### 18. Упражнения баттерфляем. 4\*400 метров вольным стилем, в режиме.

**Практика.** Упражнение на шесть, четыре удара дельфином, попеременная работа рук дельфином. 4\*400м вольный стиль R 8м.

19. **Упражнения баттерфляем. 8\*200 метров вольным стилем.**  
**Практика.** Различные упражнения дельфином направленные на согласование работы рук и ног. 8\*200м вольный стиль с отдыхом 30сек.
20. **Баттерфляй.**  
**Практика.** Ноги баттерфляем 400м, баттерфляй 4\*50м на руках. 400м баттерфляй.
21. **Старты, повороты баттерфляем.**  
**Практика.** Старты баттерфляем с выходом не более 12м, старты с двух ног, с разноножки, с различным положением рук. Скоростные повороты баттерфляем.
22. **Курсовка 50м баттерфляем.**  
**Практика.** На время 50м баттерфляй.
23. **Упражнение брассом. 2\*1500м вольным стилем.**  
**Практика.** Упражнения брассом для точка ногами и для мощного гребка руками. 2\*1500м вольный стиль с отдыхом 1 минута.
24. **Комплексное плавание в режиме. Упражнения кролем на груди.**  
**Практика.** 10\*100м комплексное плавание с режимом 3мин. Различные упражнения, направленные на мощный гребок в способе плавания кролем на груди.
25. **Упражнение брассом. 10\*100м вольный стиль в режиме.**  
**Практика.** Различные упражнения, направленные на мощный гребок в способе плавания брасс. 10\*100м вольный стиль в режиме 2мин.
26. **3000м вольным стилем.**  
**Практика.** 3000м вольным стилем без остановки на выносливость.
27. **Игры в воде.**  
**Практика.** Водное поло, волейбол.
28. **Упражнения брассом. Комплексное плавание.**  
**Практика.** Различные упражнения, направленные на мощный толчок в способе плавания брасс. 5\*200м комплексное плавание.
29. **Комплексное плавание на ногах, комплексное плавание на руках.**  
**Практика.** 400м к/пл на ногах, 400м к/пл на рука. 5\*100м к/пл на ногах, 5\*100м к/пл на руках.
30. **Тренировка на высоком пульсе проплывание различных отрезков кролем на груди.**  
**Практика.** 10\*100м в/ст Р-28-30, 10\*50м в/ст Р-28-30, 10\*100м в/ст Р-28-30.
31. **Курсовая тренировка.**  
**Практика.** 100м комплексное плавание на время.
32. **Курсовая тренировка. Водное поло.**  
**Практика.** 50м вольный стиль на время. Игра в водное поло.
33. **Правила ТБ в бассейне, раздевалках и душевых. Упражнения кролем на груди, упражнения кролем на спине. Инструктаж по технике безопасности.**  
**Теория.** Повторный инструктаж по ТБ. Различные упражнения для плавания: вольный стиль и кроль на спине.
34. **Тренировка на дыхание кролем на груди.**  
**Практика.** Кроль на груди с различным дыханием: 3/3, 5/5, 7/7, 9/9, 2/2.
35. **Силовая тренировка кролем на груди.**  
**Практика.** Тренировка с использованием различного инвентаря (резина, ласты, лопатки).
36. **Кроль на груди в различных режимах.**  
**Практика.** 10\*25м R30сек., 10\*50м R45сек., 10\*75м R1мин.20сек., 10\*100м R2мин.
37. **Кроль на груди на различном пульсе, различные дистанции.**  
**Практика.** 10\*25м Р-30, 10\*50м Р-28, 10\*75м Р-26, 10\*100м Р-24.
38. **Тренировка на выносливость 3\*1500м вольный стиль.**  
**Практика.** 3\*1500м в/ст с отдыхом 1мин. На пульсе 24-26.
39. **Комплексное плавание. Упражнения комплексным плаванием.**

**Практика.** 400м ноги к/пл, 400м рки к/пл, 400м к/пл. 400м упражнение к/пл на 6 ударов, 400м упражнение к/пл на 12 ударов.

**40. Брасс. Старты, повороты способом брасс.**

**Практика.** 200м ноги бр., 200м руки бр., 200м бр., 4\*50м бр. Ускорение, 200м бр. Упражнения. Старты с выходом и ускорением брассом, скоростной поворот брассом с выходом.

**41. Различные упражнения кролем на спине. Брасс.**

**Практика.** Упражнение кролем на спине: маятник, парус, эстафета, поочередная работа рук, 4/6 ударная спина. Проплавание брассом на технику и на повороты.

**42. Брасс, проплавание различных отрезков со стартом и поворотом.**

**Практика.** Тренировка направленная на технику брассом. 4\*50м, 4\*75м, 4\*100м брассом со старта, с наплыванием на поворот.

**43. Курсовая тренировка.**

**Практика.** 50м брассом на время.

**44. Упражнения брассом. 4\*400м кролем на груди. 4\*200м кролем на спине.**

**Практика.** Различные упражнения брассом, \*400м кролем на груди. 4\*200м кролем на спине.

**45. Баттерфляй, брасс. Проплавание различных отрезков в различных режимах.**

**Практика.** Различные упражнения на гребок способом плавания баттерфляй и брасс. 4\*25м б/т R45сек. 4\*25м брасс R50сек. 4\*50м б/т R1мин.

**46. Упражнения комплексным плаванием. 4\*100м к/пл, 2\*200м к/пл, 400м к/пл. 1000м вольным стилем.**

**Практика.** Различные упражнения комплексным плаванием, 4\*100м к/пл, 2\*200м к/пл, 400м к/пл. 1000м вольным стилем.

**47. Упражнения к/пл, 10\*100м к/пл в режиме.**

**Практика.** Различные упражнения комплексным плаванием. 10\*100м к/пл в режиме 3мин.

**48. Курсовая тренировка.**

**Практика.** 100м к/пл и 50м вольный стиль на время.

**49. Кроль на груди.**

**Практика.** 10\*100м кроль на груди на ногах в режиме. 400м кроль на спине.

**50. Кроль на груди.**

**Практика.** 10\*100м кроль на груди на руках в режиме. 400м кроль на спине.

**51. Кроль на груди.**

**Практика.** 6\*400м кроль на груди. 400м спина.

**52. Курсовая тренировка.**

**Практика.** 400м кроль на груди на время.

**53. Упражнения кролем на груди, плавание в режиме.**

**Практика.** 2\*10\*50м кроль на груди в режиме. 400м брасс.

**54. Упражнения брассом. Брасс. Силовая тренировка с использованием резины.**

**Практика.** Различные упражнения брассом. Брасс в полной координации на технику. Растягивание резины способом плавания брасс.

**55. Тренировка на выносливость.**

**Практика.** 4\*1500м кроль на груди в ластах.

**56. Тренировка на выносливость.**

**Практика.** 5000м вольным стилем в ластах.

**57. Кроль на груди в режиме.**

**Практика.** 10\*200м вольный стиль в режиме.

**58. Курсовая тренировка.**

**Практика.** 200м вольный стиль на время.

**59. Упражнения к/пл. Водное поло.**

**Практика.** Различные упражнения, направленные на комплексное плавание. Игра в водное поло.

**60. Упражнения на дыхание кролем на груди, упражнения на мощность гребка с использованием оборудования.**

**Практика.** Упражнения вдох под прижатую руку, упражнение эстафета, дыхание 2/2,4/4,6/6. 2\*400м вольный стиль в лопатках.

**61. Упражнения кролем на спине, комплексное плавание.**

**Практика.** Различные упражнения, направленные на мощность гребка способом плавания кролем на спине. Различные отрезки комплексным плаванием (100м, 200м, 400м, 800м).

**62. Баттерфляй, упражнения баттерфляем.**

**Практика.** Баттерфляй различные отрезки. Упражнения комплексным плаванием различные отрезки.

**63. Комплексное плавание, брасс.**

**Практика.** Различные отрезки комплексным плаванием (100м, 200м, 400м, 800м). Упражнения брассом с использованием лопаток и ласт.

**64. Комплексное плавание, брасс.**

**Практика.** 10\*100м к/пл, 800м брасс с использованием оборудования (лопатки, ласты).

**65. Баттерфляй и брасс, проплывание различных отрезков.**

**Практика.** 50м, 100, 200м, 400м.

**66. Курсовая тренировка брассом и баттерфляем.**

**Практика.** 50м и 100м брассом и баттерфляем на время

**67. Упражнения кролем на груди с разной техникой дыхания. Кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание.**

**Практика.** Упражнения вольным стилем, дыхание 2/2, 3/3, 4/4, 5/5. 50м,100м,200м кролем на спине на технику, 50м,100м,200м брассом на технику, 50м,100м,200м баттерфляем на технику, 200м и 400м к/пл на технику и повороты.

**68. Итоговое занятие.**

**Практика.** Курсовая тренировка 100м вольным стилем на время.

#### Календарно-тематический план на 2024-2025 учебный год

№	Тема	Кол-во часов	Дата занятий	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	02.09.2024	
2	История плавания.	2	04.09.2024	
3	Основы знаний о физической культуре.	2	09.09.2024	
4	Упражнения сухого плавания.	2	11.09.2024	
5	Упражнения на задержку дыхания. Упражнения, направленные на работу ног кролем на груди.	2	16.09.2024	
6	Работа ног кролем на груди, работа рук кролем на груди. Плавание на пульсе.	2	18.09.2024	
7	Кроль на груди с различным дыханием, плавание на пульсе.	2	23.09.2024	
8	Кроль на груди в режиме.	2	25.09.2024	
9	Курсовая тренировка.	2	30.09.2024	

10	Игры в воде. Работа ног кролем на спине.	2	02.10.2024	
11	Кроль на спине в полной координации.	2	07.10.2024	
12	Кроль на спине разные отрезки на Р(пульсе) – 22-24.	2	09.10.2024	
13	Кроль на спине в режиме.	2	14.10.2024	
14	Упражнения кролем на груди и кролем на спине.	2	16.10.2024	
15	Отработка стартов кролем на спине.	2	21.10.2024	
16	Отработка поворотов кролем на спине.	2	28.10.2024	
17	Курсовая тренировка кролем на спине.	2	30.10.2024	
18	Упражнения баттерфляем. 4*400 метров вольным стилем, в режиме.	2	06.11.2024	
19	Упражнения баттерфляем. 8*200 метров вольным стилем.	2	11.11.2024	
20	Баттерфляй.	2	13.11.2024	
21	Старты, повороты баттерфляем.	2	18.11.2024	
22	Курсовка 50м баттерфляем.	2	20.11.2024	
23	Упражнение брассом. 2*1500м вольным стилем.	2	25.11.2024	
24	Комплексное плавание в режиме. Упражнения кролем на груди.	2	27.11.2024	
25	Упражнение брассом. 10*100м вольный стиль в режиме.	2	02.12.2024	
26	3000м вольным стилем.	2	04.12.2024	
27	Игры в воде.	2	09.12.2024	
28	Упражнения брассом. Комплексное плавание.	2	11.12.2024	
29	Комплексное плавание на ногах, комплексное плавание на руках.	2	16.12.2024	
30	Тренировка на высоком пульсе проплывание различных отрезков кролем на груди.	2	18.12.2024	
31	Курсовая тренировка.	2	23.12.2024	
32	Курсовая тренировка. Водное поло.	2	25.12.2024	
33	Правила ТБ в бассейне, раздевалках и душевых. Упражнения кролем на груди, упражнения кролем на спине. Инструктаж по технике безопасности.	2	13.01.2025	
34	Тренировка на дыхание кролем на груди.	2	15.01.2025	
35	Силовая тренировка кролем на груди.	2	20.01.2025	
36	Кроль на груди в различных режимах.	2	22.01.2025	

37	Кроль на груди на различном пульсе, различные дистанции.	2	27.01.2025	
38	Тренировка на выносливость 3*1500м вольный стиль.	2	29.01.2025	
39	Комплексное плавание. Упражнения комплексным плаванием.	2	03.02.2025	
40	Брасс. Старты, повороты способом брасс.	2	05.02.2025	
41	Различные упражнения кролем на спине. Брасс.	2	10.02.2025	
42	Брасс, проплывание различных отрезков со стартом и поворотом.	2	12.02.2025	
43	Курсовая тренировка брасс 50м.	2	17.02.2025	
44	Упражнения брассом. 4*400м кролем на груди. 4*200м кролем на спине.	2	19.02.2025	
45	Баттерфляй, брасс. Проплывание различных отрезков в различных режимах.	2	24.02.2025	
46	Упражнения комплексным плаванием. 4*100м к/пл, 2*200м к/пл, 400м к/пл. 1000м вольным стилем.	2	26.02.2025	
47	Упражнения к/пл, 10*100м к/пл в режиме.	2	03.03.2025	
48	Курсовая тренировка.	2	05.03.2025	
49	Кроль на груди.	2	10.03.2025	
50	Кроль на груди.	2	12.03.2025	
51	Кроль на груди.	2	17.03.2025	
52	Курсовая тренировка.	2	19.03.2025	
53	Упражнения кролем на груди, плавание в режиме.	2	26.03.2025	
54	Упражнения брассом. Брасс. Силовая тренировка с использованием резины.	2	02.04.2025	
55	Тренировка на выносливость.	2	07.04.2025	
56	Тренировка на выносливость.	2	09.04.2025	
57	Кроль на груди в режиме.	2	14.04.2025	
58	Курсовая тренировка.	2	16.04.2025	
59	Упражнения к/пл. Водное поло.	2	21.04.2025	
60	Упражнения на дыхание кролем на груди, упражнения на мощность гребка с использованием оборудования.	2	23.04.2025	
61	Упражнения кролем на спине, комплексное плавание.	2	28.04.2025	
62	Баттерфляй, упражнения баттерфляем.	2	30.04.2025	

63	Комплексное плавание, брасс.	2	05.05.2025	
64	Комплексное плавание, брасс.	2	07.05.2025	
65	Баттерфляй и брасс, проплывание различных отрезков.	2	12.05.2025	
66	Курсовая тренировка брассом и баттерфляем 50,100м.	2	14.05.2025	
67	Упражнения кролем на груди с разной техникой дыхания. Кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание.	2	19.05.2025	
68	Итоговое занятие.	2	21.05.2025	
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>		

### Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел/тема	Форма проведения занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Раздел I. Введение в теорию плавания.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Приемы:</u> Объяснительно-иллюстративный, самооценка, выполнение практических заданий, частично-поисковый. <u>Эмоциональные методы:</u>	Инструкция по ТБ. Правила внутреннего распорядка. Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Наблюдение
2	Раздел II. Упражнения сухого плавания. Специальные упражнения в воде. Итоговое занятие.	Теоретическое и практическое занятие	<u>Познавательные:</u> слушание, получение новых знаний, учебные дискуссии. <u>Социальные методы:</u> создание ситуации взаимопомощи. <u>Практические:</u> диалог, коммуникативные навыки, разбор нового материала	Презентации, аудиозаписи, видеоматериал, учебная литература	Пед. наблюдение.

## **Информационные источники:**

### **Список литературы для педагога:**

1. Авдиенко В.Б., Солопов И.Н. «Искусство тренировки пловца. Книга тренера» "ИТРК" 2019г.
2. Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. «Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты)» "Советский Спорт" 2014г.
3. Поликарпочкин А.Н., Левшин И.В., Поварещенкова Ю.А., Поликарпочкина Н.В. «Медико-биологический контроль функционального состояния и работоспособности пловцов в тренировочном и соревновательном процессах» "Советский Спорт" 2014г.

### **Список литературы для учащихся:**

1. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. «Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. Учебник. Гриф УМО» "Академия" 2014г.
2. Баранов В.А., Петрова Н.Л. «Плавание. Начальное обучение с видеокурсом» "Человек" 2013г.

## Оценочные материалы

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

На основании **Входного контроля** педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, выявление учебной мотивации и стартового уровня образовательных возможностей учащихся в контексте выбранной ими программы. Входной контроль может осуществляться в форме собеседования, в результате чего педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся, что позволяет ему принять обучающегося в середине учебного года.

**Текущий контроль** фиксируется в «Электронном журнале учета работы педагога дополнительного образования» как учет посещаемости учащихся. Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития творческого потенциала, получает новые знания, приобретает умения и навыки.

Основными видами контроля результатов освоения, учащимися дополнительных общеразвивающих программ являются: промежуточный и итоговый.

**Промежуточный контроль** предусмотрен 1 раз в год (в декабре) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

**Итоговый контроль** предусмотрен 1 раз в год (в мае) для определения итогового уровня освоения программы обучающимися, включая учет их творческих достижений. Заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе».

При осуществлении **промежуточного и итогового** контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», в которой отражаются:

- временные затраты на освоение программы;
- критерии оценки уровня предметных результатов учащихся
- критерии оценки уровня метапредметных результатов учащихся;
- критерии оценки уровня развития личностных результатов учащихся;
- учет творческих достижений учащихся.

При диагностике освоения программы по критериям предметных, метапредметных и личностных результатов предполагается суммирование баллов по обозначенным позициям.

Учет временных затрат на освоение программы фиксируется следующим образом:

- посещение менее 30% занятий по программе – 1 балл;
- посещение от 30% до 60% занятий по программе – 2 балла;
- посещение более 60% занятий – 3 балла.

Учет творческих достижений учащихся предполагает три уровня в зависимости от масштаба мероприятия (конкурс, выставка и т.д.):

- уровень учреждения – 1 балл;
- уровень района, города, области – 2 балла;
- всероссийский или международный уровень – 3 балла.

Здесь баллы не суммируются, фиксируется максимальный уровень достижений.

По сумме всех набранных баллов выделяются три уровня освоения программы учащимися: начальный (I), средний (II), высокий (III).

Диапазон начального уровня – от 1 до 11 баллов включительно.

Диапазон среднего уровня – от 12 до 22 баллов.

Диапазон высокого уровня – от 23 до 33 баллов.

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной общеразвивающей программе», количество таких карт соответствует количеству учащихся в группе.

Затем педагог заполняет «Диагностическую карту оценки результатов освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы», отражающую результативность группы. Для каждой группы такая карта составляется в единственном количестве. Здесь фиксируется (в процентном соотношении от общей численности группы) количество учащихся, чья результативность соответствует: I (начальному) уровню, II (среднему) уровню, III (высокому) уровню освоения программы.

Среди прочих параметров результативности группы, обучающихся указываются:

- количество учащихся, посещающих занятия;
- используемые формы контроля;
- сохранность контингента.

Анализ полученных результатов является основанием для корректировки программы и ее дальнейшего совершенствования.

Таким образом, промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого учащегося и каждой учебной группы, что фиксируется в соответствующих диагностических картах оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

**Диагностическая карта оценки результатов входного контроля обучающегося  
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Год обучения \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Критерии	Показатели (баллы)	Входной контроль
		Балл
Теоретический уровень (основные понятия)	2	
Практический уровень (умения, навыки)	2	
Познавательные (анализирование информации в ходе выполнения учебных задач)	2	
Регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и поставленных задач)	2	
Сотрудничество в группе	2	
Самостоятельность	2	
Проявление исследовательской активности и познавательного интереса	2	
<b>Дата собеседования:</b>		<b>Всего баллов:</b>

**Оценка уровня знаний и умений обучающегося:**

- более 10 баллов – соответствует
- менее 10 баллов – не соответствует

**Соответствует** \_\_\_\_\_ году обучения

**Диагностическая карта оценки результатов обучающегося  
по дополнительной общеразвивающей программе**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_  
 ФИО обучающегося \_\_\_\_\_

Уровень освоения программы (итоговый)
---------------------------------------------

**Алгоритм подсчета результатов:**

- Подсчитывается количество баллов по каждому обучающемуся;
- Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Критерии	Показатели (баллы)	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
<b>1. Временные затраты на освоение программы</b>			
- посещение менее 30% занятий по программе	1		
- посещение от 30% до 60% занятий по программе	2		
- посещение более 60% занятий по программе	3		
<b>2. Критерии оценки уровня предметных результатов обучающегося</b>			
- теоретический уровень (знания)	3		
- практический уровень (умения, навыки)	3		
- проявление творческих решений (на уровне объединения)	3		
<b>3. Критерии оценки уровня метапредметных результатов обучающегося</b>			
- познавательные (работа с информацией, исследовательская деятельность)	3		
- регулятивные (саморегуляция, целеполагание, способность к преодолению препятствий и стрессовых ситуаций)	3		
- коммуникативные компетенции (сотрудничество, работа в команде на общий результат)	3		
<b>4. Критерии оценки уровня развития личностных результатов обучающегося</b>			
- ответственное отношение к занятиям	3		
- соответствие социально-этическим нормам поведения	3		
- приверженность гуманистическим ценностям	3		
<b>5. Учет творческих достижений обучающегося (учитывается максимальный уровень достижений из перечисленных)</b>			
- уровень учреждения	1		
- уровень района, города, области	2		
- всероссийский или международный уровень	3		
<b>Сумма баллов:</b>			
<b>Уровень:</b>	диапазон начального уровня	1 - 11	I
	диапазон среднего уровня	12 - 22	II
	диапазон высокого уровня	23 - 33	III
<b>Дата собеседования:</b>			
<b>Подпись педагога, осуществлявшего оценивание:</b>			

**Диагностическая карта оценки результатов освоения  
по дополнительной общеразвивающей программе, сводная по группе обучающихся**

ФИО педагога \_\_\_\_\_  
 Название программы \_\_\_\_\_  
 Номер группы \_\_\_\_\_

Параметры результативности	Аттестация	
	промежуточная	итоговая
<b>1. количество обучающихся в %, посещающих занятия:</b>		
<b>2. количество обучающихся в %, освоивших программу (этап) в разной степени:</b>		
- I начальный уровень		
- II средний уровень		
- III высокий уровень		
<b>3. используемые формы контроля:</b>		
<b>4. сохранность контингента в %:</b>		
<b>5.* (для программ сроком реализации более одного года) количество учащихся в %</b>		
- переведенных на следующий учебный год		
- не переведенных на следующий учебный год		
<b>Дата собеседования:</b>		
<b>Подпись педагога, осуществлявшего диагностику:</b>		

**Лист корректировки рабочей программы  
(календарно-тематического планирования рабочей программы)  
20\_\_-20\_\_ учебный год**

Направленность:	
Объединение:	
Педагог дополнительного образования:	
Номер группы:	

№ занятия по плану	Даты по основному КТП	Даты проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано		

Педагог дополнительного образования:  
(\_\_\_\_\_)

\_\_\_\_\_

подпись

расшифровка

**СОГЛАСОВАНО** \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_  
подпись

расшифровка