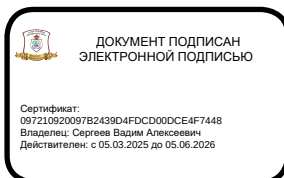


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей № 211
имени Пьера де Кубертена
Центрального района Санкт-Петербурга

191186, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, 20
sch211.center@obr.gov.sbp.ru

тел./факс 417 66 11
211spb.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 211
Протокол № 3 от 25.12.2025 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ Лицей № 211
В.А. Сергеев
Приказ № 62 от 03.04.2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Современные техники плавания»

Срок освоения: 3 месяца

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Разработчик:
Меронен Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Современные техники плавания» разработана в соответствии с актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.¹

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы: принимаются дети 9-18 лет без медицинских противопоказаний.

Актуальность: Актуальность данной программы заключается в необходимости привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропагандой здорового образа жизни. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребёнок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Программа отвечает запросам детей и их родителей.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 3 месяца, 24 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

Цель программы: совершенствование техники плавания, закаливание и укрепление детского организма, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи программы

Обучающие:

- повторить теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- повторить основные правила безопасного поведения в бассейне;
- изучить разные стили плавания («кроль», «брасс»);
- научить погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- научить выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- научить плавать спортивными способами плавания («кроль», «брасс»).

Развивающие:

- развить двигательную активность детей;
- выработать навыки личной гигиены;
- развивать костно-мышечный корсет;
- развивать координационные возможности, умение владеть своим телом в

непривычной обстановке.

- выработать навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Воспитательные:

- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в

свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- формировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- овладение организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- воспитание потребности к ведению здорового образа жизни;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.

Метапредметные результаты:

- развивать двигательную активность детей;
- овладение навыками личной гигиены;
- развитие костно-мышечного корсета;
- развитие координационных возможностей, умений владеть своим телом в непривычной обстановке.
- владение навыками соблюдения спортивной этики и дисциплины.

Предметные результаты

Обучающиеся:

- знают теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- знают основные правила безопасного поведения в бассейне;
- знают облегченные (комбинированные) способы плавания;
- имеют представление о разных стилях плавания («кроль», «брасс»);
- овладели умениями погружаться в воду с головой, выполнять выдох в воду, лежать на воде;
- умеют выполнять скольжение на груди и спине, с работой рук, с работой ног;
- плавают спортивными способами плавания («кроль», «брасс»)

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп

На обучение по программе принимаются все желающие в возрасте 9-18 лет без медицинских противопоказаний.

Формы организации и проведения занятий:

Тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, спортивные игры и др.

Формы проведения занятий: традиционное учебное занятие, тренировка, соревнование.

Формы организации деятельности на занятии:

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль..

Материально-техническое оснащение программы:

Доска для плавания– 60 штук;

Лопатка для плавания – 30 штук;

Поплавки-вставки для ног (колобашка)– 30 штук;

Пояс для плавания - 30 штук;

Секундомер настенный четырехстрелочный для бассейна – 1 штука;

Кадровое обеспечение: программа реализуется под руководством педагога дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2.	ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде	3		3	Педагогические наблюдения
3.	Техника плавания спортивными способами	16		16	Самоанализ
4.	Стартовый прыжок	3		3	Педагогические наблюдения
5.	Итоговое занятие.	1		1	Контрольные упражнения
	Итого:	24	1	23	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной программы «Современные техники плавания»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
3 месяца			12	24	24	2 раза в неделю по 1 часу

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Просмотр учащихся для определения уровня подготовленности.

Понятие о плавании. История и краткая характеристика. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности. Общее понятие о стилях спортивного плавания, об используемом инвентаре, о техника поведения в чаше бассейна и на водоемах. Опрос.

2. ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде.

Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца.

Имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде для обучения технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине.

Наблюдение за выполнением упражнений.

3. Техника плавания спортивными способами.

Движение ног сидя на краю бассейна. Движение ног с фиксацией рук за бортик бассейна, то же с выполнением вдоха-выдоха в воду. Плавание с работой ног спортивными способами с доской. Скольжение с движением ног. Скольжение в согласовании работы ног и рук. Проплывание дистанции 25 м, 50 м.

Наблюдение за выполнением упражнений.

4. Стартовый прыжок.

Спад в воду с бортика бассейна, изучение техники старта.

5. Итоговое занятие.

Эстафетное плавание. Свободное плавание.

Открытый урок.

Календарно-тематический план на 2025/2026 учебный год

№ п/п	Дата проведения		Количество часов	Тема
	по плану	по факту		
1.			1	Вводное занятие. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Упражнения для освоения с водой.
2.			1	Упражнения для совершенствования техники плавания брасс
3.			1	Упражнения для совершенствования техники плавания брасс
4.			1	Упражнения для совершенствования техники плавания брасс
5.			1	Отталкивание и скольжение на груди и на спине.
6.			1	Отталкивание и скольжение на груди и на спине.
7.			1	Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой.
8.			1	Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой.
9.			1	Техника работы ног кролем на правом боку, на левом боку с подвижной опорой.
10.			1	Изучение гребковых движений руками кролем на груди.
11.			1	Изучение гребковых движений руками кролем на груди.
12.			1	Изучение гребковых движений руками кролем на спине.

13.			1	Изучение гребковых движений руками кролем на спине.
14.			1	Согласование дыхания с работой ног и гребковым движением руками кролем на груди с подвижной опорой. Имитационные упражнения.
15.			1	Согласование дыхания с работой ног и гребковым движением руками кролем на груди с подвижной опорой. Имитационные упражнения.
16.			1	Согласование дыхания с работой ног и гребковым движением руками кролем на спине с подвижной опорой.
17.			1	Согласование дыхания с работой ног и гребковым движением руками кролем на спине с подвижной опорой.
18.			1	Обучение технике выполнения входа в воду. Прыжки с бортика, ногами вниз.
19.			1	Обучение технике выполнения входа в воду. Прыжки с бортика, ногами вниз.
20.			1	Упражнения для совершенствования техники плавания кроль на груди в полной координации.
21.			1	Упражнения для совершенствования техники плавания кроль на спине работой гребковыми движениями руками.
22.			1	Закрепление техники плавания способом кроль на спине.
23.			1	Закрепление техники плавания способом кроль на груди.
24.			1	Итоговое занятие. Контрольные упражнения. Игра на воде.
Итого:			24 часа	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

В процессе реализации дополнительной общеразвивающей программы применяются следующие технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения - максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей учащегося на основе использования, имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии - предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию, выявление вклада в общее дело каждого учащегося.

Технология проблемного обучения - создание педагогом проблемных ситуаций, которые способствуют активной деятельности учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров.

Технология сотрудничества - основана на содружестве участников педагогического процесса, учитывает их интересы.

Обучающиеся учатся вместе работать, учиться, творить, всегда быть готовыми прийти друг другу на помощь. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

В образовательной программе используются методы обучения, которые обеспечивают продуктивное физическое образование.

Методы организации и проведения занятий:

- ☐ словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы);
- ☐ наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);
- ☐ практические методы (упражнения, задачи);
- ☐ иллюстративно- объяснительные методы;

- ☐ программированные - набор операций, которые необходимо выполнить в ходе выполнения практических работ;
- ☐ репродуктивные методы;
- ☐ частично-поисковые
- ☐ исследовательские
- ☐ синтез и анализ, сравнение, обобщение

Методы стимулирования и мотивации деятельности:

- ☐ убеждение, упражнение, поощрение;
- ☐ создание ситуации успеха;
- ☐ выполнение творческих заданий;
- ☐ «мозговая атака»;
- ☐ самооценка деятельности и коррекция;
- ☐ рефлексия.

Интернет-ресурсы

www.minsport.gov.ru

www.gto

<http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/>

<https://vk.com/public193853273>

<https://russwimming.ru/>

<http://ussr-swimming.ru/>

<http://swim-video.ru/>

<http://swim-ussr.narod.ru/>

<http://openwaterswimmer.blogspot.com/>

Список литературы:

1. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
2. Горбунов Г.Д., Гогунев Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.
5. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
6. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год
7. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М.: «Просвещение», 2009г.
8. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010г.
9. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г
10. Педролетти Мишель. «Основы плавания. Обучение и путь к совершенству» Издательство: Феникс.2006г.
11. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7»М. «Школьная пресса», 2014г.
12. Турманидзе В.Г. Физическая культура. V-XI классы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) /Омск: Изд-во. Ом ГУ, 2011г.
13. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий и итоговый контроли.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение (Приложение 1)

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы в течение всего обучения по программе (Приложение 2)

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе (Приложение 3)

Формы контроля:

- *Входной*. Опрос – сентябрь
- *Текущий*. Педагогическое наблюдение за выполнением упражнений – в течение всего учебного года.
- *Итоговый*. Открытое занятие – май

Приложение 1

Опрос «Увлекательное плавание»

Вопрос 1:

Какой из этих стилей плавания называется «кроль»?

- А) На спине
- В) На животе, левая и правая часть тела совершают гребки попеременно
- С) Лежа на животе, руки в стороны

Правильный ответ: В) На животе, левая и правая часть тела совершают гребки попеременно

Вопрос 2:

Какой стиль плавания также называют стилем дельфина?

- А) Брасс
- В) Баттерфляй
- С) Кроль

Правильный ответ: В) Баттерфляй

Вопрос 3:

Что обозначает термин «финиш» в плавании?

- А) Начало заплыва
- В) Время, которое показывает пловец
- С) Конец дистанции, когда пловец касается бортика

Правильный ответ: С) Конец дистанции, когда пловец касается бортика

Вопрос 4:

Какой стиль плавания считается самым медленным?

- А) Брасс
- В) Кроль
- С) Баттерфляй

Правильный ответ: А) Брасс

Вопрос 5:

Как называется соревнование, в котором пловцы одновременно находятся на одной дистанции?

- А) Эстафета

В) Заплыв

С) Секретный заплыв

Правильный ответ: В) Заплыв

Вопрос 6:

Как называется техника, при которой пловец поднимает голову над водой, чтобы вдохнуть?

А) Дайвинг

В) Дыхательная пауза

С) Вдох над водой

Правильный ответ: В) Дыхательная пауза

Вопрос 7:

Что из перечисленного является важной частью тренировки для пловцов?

А) Силовые тренировки

В) Групповые погружения

С) Водное поло

Правильный ответ: А) Силовые тренировки

Вопрос 8:

На каком этапе обучения плаванию важен контроль за дыханием?

А) Изначальном

В) Среднем

С) Заключительном

Правильный ответ: А) Изначальном

Задание:

Попросите детей написать, какой стиль плавания им больше всего нравится и почему. Это поможет развить их интерес к плаванию как к виду спорта.

Ф.И. ученика	Ответы							
	№1	№2	№3	№4	№5	№6	№7	№8

Приложение 2

Бланк фиксации метапредметных и личностных результатов программы

(текущий контроль)

№	ФИ	Метапредметные						Личностные						Результат
		№ темы						№ темы						
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
1.														
2.														

Критерии: + освоил/- не освоил. По наибольшему количеству +/- определяется освоение программы.

Освоение обучающимися программы (итоговый контроль)

Группа _____ Год обучения _____

№	Ф.И.	Результаты			
		Вольный стиль 25м	кроль на спине 25м	Вольный стиль 50м	кроль на спине 50м

Критерии оценивания: результат - время, за которое проплыл занимающийся
выбранным стилем плавания.