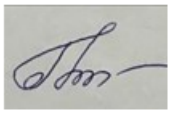
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол _____№____)

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа №635
_____Е.С. Пименова
Приказ № 11 от 01.09.2026 г.

X 

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школа №635 Пименова Е.С.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дельфин_PRO»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик:
Погожих Татьяна Борисовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа по обучению плаванию «Дельфин_PRO» для обучающихся 11-17 лет составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

13. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

14. Распоряжением Комитета по Образованию от 25.08.2022г. №1676-Р, Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ,реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными и предпринимателями Санкт-Петербурга.

15. Устав ГБОУ школа №635 Приморского района Санкт-Петербурга,

16. Положение по проектированию дополнительных общеобразовательных программ ОДОД ГБОУ школа №635.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность:Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого занимающегося в рамках реализации целевой программы. За время занятий занимающиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Спортивно-оздоровительное плавание призвано оберегать жизнь и здоровье занимающихся программа имеет важное значение как для здоровья, так и для безопасности жизни. Укрепление здоровья детей является важнейшей задачей для педагогов и родителей. Плавание по праву считается самым эффективным видом спорта, не имеющим конкурентов в оздоровительном воздействии на человеческий организм. Особенно сильное положительное воздействие плавание оказывает на сердечно – сосудистую и дыхательную системы, мышечный аппарат (мышцы рук, бедер, ягодиц, живота, плеч), суставы (бедра, руки, шеи), опорно-двигательный аппарат. Плавание оказывает положительное влияние на иммунную систему. Воздействие воды испытывает сердечно – сосудистая и дыхательная системы, что появляется величины ударного объема сердца, увеличение жизненной емкости легких. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит, устраняет возбудимость и раздражительность. Занятие плаванием широко применяется в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Занятия плаванием не только укрепляют организм, но и влияют на воспитание в себе таких качеств, как настойчивость, упорство, сосредоточенность, уравновешенность.

Особая актуальность плавания состоит в том, что умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Так же, плавание прививает чувство коллективизма и поддержки товарища.

Новизна данной программы заключается в том, что в настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения. В большей степени это касается технической и плавательной подготовки занимающихся. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что с учетом имеющейся материально-технической базы школы, позволяющей проводить занятия в различных игровых формах, занимающиеся усваивают преподаваемый материал в предлагаемых формах. Разнообразие форм и методов проведения оздоровительных занятий улучшает эмоциональный фон тренировочной обстановки и способствует достаточному усвоению материала. Модифицированная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения. Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого занимающегося. Занятия учат не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания занимающихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания, так как развиваются почти все группы мышц.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.
Адресат программы - возраст обучающихся – *11-17 лет.*
Уровень освоения – стартовый
Объем и сроки освоения – 1 год, 72 часа

Общей целью программы является формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств и его жизненное самоопределение посредством плавания.

Задачи:

Обучающие:

1. Сформировать у занимающихся знания о безопасности на занятиях, тренировках,

соревнованиях;
2. Обучить различным стилям плавания.
3. Способствовать овладению занимающимися навыками здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Популяризация активных видов отдыха среди обучающихся, педагогов и родителей.
2.Развивать физические качества (выносливость, быстроту, силовые и координационные возможности).
3. Развивать волевую, эмоциональную сферы (самостоятельность, уверенность в своих силах).

Воспитательные:

1. Воспитывать самостоятельность, стремление добиваться поставленных целей.
2. Воспитывать у занимающихся внутреннюю мотивацию обучения (учебно-познавательный интерес, активность).

Планируемые результаты освоения программы:

-пробуждение в ребёнке эмоционально-ценностного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом;

-позитивная оценка собственных плавательных возможностей посредством активного участия в процессе занятия;

-формирование умений пользоваться навыками плавания в таких спортивных стилях, как: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин;

-умение понимать связь между физической культурой и культурой в целом;

-приобретение навыков самообслуживания и личной гигиены;

-бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

-приобретение знаний об истории и развитии плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

-способность интересно и доступно излагать знания по плаванию, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Программа ориентирована на детей, уже имеющих базовые навыки плавания, и направлена на дальнейшее спортивное совершенствование. Ее отличают комплексное изучение и совершенствование всех спортивных

способов плавания, обучение стартам и поворотам, развитие специальных физических качеств пловца,

Программа составлена для детей в возрасте 7-10 лет. В объединении могут заниматься и мальчики, и девочки.

Объем и срок реализации программы.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дельфин_PRO» – 1 год. Общее количество учебных часов за период обучения – 72 часа.

Режим занятий: Занятия проводятся два раз в неделю по одному академическому часу. Академический час равен 45 минутам.

Условия набора и формирования групп: Разновозрастные. Количество обучающихся в группе -15.

Условия приема на обучение: Приём учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дельфин_PRO» осуществляется на добровольной основе. В объединение принимаются обучающиеся средних и старших классов на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы. Принимаются все желающие, при наличии медицинского допуска к занятиям.

Язык реализации – в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на основе государственного языка – русского**.**

Форма обучения: очная, заочная.

Особенности организации образовательного процесса.

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Морские котики» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы и методы обучения:

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

-Фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

-групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

-занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методы по способу организации занятий

Словесные методы обучения:

-беседа;

-анализ соблюдения техники безопасности;

-анализ техники выполнения двигательного действия;

Наглядные методы обучения:

-показ видеоматериалов, иллюстраций;

-показ двигательного действия, элемента (имитация на суше);

-наблюдение за лучшим показом участников группы и исполнение по образцу.

Практические методы обучения:

-тренировочные упражнения;

-опробование.

Методы по уровню деятельности обучающихся

Объяснительно-иллюстративные методы обучения:

-дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ двигательного действия, иллюстраций и др.).

Репродуктивные методы обучения:

-дети воспроизводят полученные знания и умения.

Частично-поисковые методы обучения:

-определение детьми правильной техники выполнения;

-определение детьми стиля плавания;

Исследовательские методы обучения:

самостоятельная работа учащихся (домашняя подготовка по рекомендации педагога, составление доклада по заданной теме и т. п.).

Формы проведения занятий:

Основная форма обучения – учебное занятие. Дополнительными формами занятий являются: занятие-игра, соревнование.

Для реализации программы в полном объеме необходимо:

Методическое обеспечение учебного процесса:

-литература по данному направлению деятельности;

-наглядные пособия;

-методические разработки;

-аудиозаписи, видеоматериалы.

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в большом бассейне. Температура воды +29*С; температура воздуха в зале с чашей бассейна +31*С, раздевалке и душевой +25* - +26*С. Помещения бассейна оборудованы необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды и воздуха, влажность в соответствии с техническими требовании.

Оборудование: разделительные дорожки, доски для плавания, нудлы, резиновые мячи, круги надувные, игрушки (плавающие и тонущие), обручи плавающие и с грузами.

Кадровое обеспечение программы:

педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта.

Особое внимание уделяется **работе с родителями.** Планируется проведение родительского собрания в начале года и присутствие родителей на открытом уроке в конце года. В течение года проводятся индивидуальные встречи с родителями при необходимости.

Учебно-тематический план
на 2026/27 учебный год

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1	**Теория и практика**			
1.1	ОФП (общая физическая подготовка)	1	3	10
1.2	СФП (специальная физическая подготовка)		6	
2	**Кроль на спине**			
2.1	Обучение и совершенствование работы ног		2	11
2.2	Обучение и совершенствование работы ног и дыхания		2	
2.3	Обучение и совершенствование работы рук		2	
2.4	Обучение и совершенствование работы рук и дыхания		2	
2.5	Общая координация		3	
3	**Кроль на груди**			
3.1	Обучение и совершенствование работы ног		2	15
3.2	Обучение и совершенствование работы ног и дыхания		2	
3.3	Обучение и совершенствование работы рук		3	
3.4	Обучение и совершенствование работы рук и дыхания		4	
3.5	Общая координация		4	

4	**Старты и повороты**			
4.1	Техника старта кроль на груди		2	8
4.2	Техника старта кроль на спине		2	
4.3	Техника поворота кроль на груди		2	
4.4	Техника поворота кроль на спине		2	
5	**Брасс, дельфин**			
5.1	Обучение и совершенствование работы ног		3	23
5.2	Обучение и совершенствование работы ног и дыхания		3	
5.3	Обучение и совершенствование работы рук		5	
5.4	Обучение и совершенствование работы рук и дыхания		5	
5.5	Общая координация		7	
6	**Игры на воде**			
6.2	Игры на ловкость		2	5
6.3	Игры на скорость		1	
6.4	Игры на выносливость		2	
ИТОГО ЧАСОВ				72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Морские котики» на 2026-2027 уч. год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	24.06.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол _____№____)

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №__ от «__» _____202_г.
Директор ГБОУ школа№ 635
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/ Е.С. Пименова

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Дельфин_PRO»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Разработчик:
Погожих Татьяна Борисовна педагог дополнительного образования

Общей целью программы является формирование основ культуры плавания обучающихся для создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания и обеспечения всестороннего развития психофизических качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

-формирование знаний техники безопасности на воде;

-формирование умений без затруднений «держаться» на воде;

-формирование знаний основ плавания;

-обучение различным способам плавания.

Развивающие:

-развивать двигательную активность;

-способствовать развитию навыков самообслуживания и гигиены;

-способствовать развитию костно-мышечного аппарата;

-создать условия для спортивной самореализации ребенка.

Воспитательные:

-воспитывать навыки двигательной культуры;

-способствовать воспитанию нравственно-волевых качеств, смелости, настойчивости, чувства собственного достоинства;

-воспитывать коммуникативные качества личности, содействовать формированию культуры общения, доброжелательного отношения друг к другу, уважения к педагогу и своему коллективу.

1.1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- освоение основных способов плавания;
- укрепление здоровья и устранение недостатков физического развития;
- развитие физических качеств и координационных способностей;
- мотивация к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры (плавания) для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья.

Виды контроля.

входной – проверка уровня подготовленности;

текущий контроль – оценка качества выполнения;

промежуточный – оценка изменений уровня подготовленности;

итоговый контроль – оценка итогов освоения пройденного материала.

Методы проверки знаний и умений:

-наблюдение;

-беседа;

-опрос;

-практическое задание;

-соревнования.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

-открытый урок.

-соревнования.

Календарно-тематический план на 2026/27 учебный год

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1	01.10.2026	Вводное занятие. Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности на воде и правилам поведения в бассейне.	1	Входной контроль
2	06.10.2026	ОФП. Комплекс общеразвивающих упражнений, развитие подвижности суставов и гибкости.	1	Текущий контроль
3	08.10.2026	ОФП. Упражнения на развитие силы, выносливости и координации.	1	Текущий контроль
4	13.10.2026	СФП. Специальные упражнения пловца на суше и в воде; дыхание и скольжение.	1	Текущий контроль
5	15.10.2026	СФП. Положение тела, работа ног и рук; согласование движений.	1	Текущий контроль
6	20.10.2026	Кроль на спине. Положение тела и скольжение на спине.	1	Текущий контроль
7	22.10.2026	Кроль на спине. Работа ног у бортика и с доской.	1	Текущий контроль
8	27.10.2026	Кроль на спине. Работа рук, вход кисти в воду и пронос.	1	Текущий контроль

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Количество часов	Форма контроля
9	29.10.2026	Кроль на спине. Дыхание и согласование движений рук и ног.	1	Текущий контроль
10	03.11.2026	Кроль на спине. Плавание с поддерживающими средствами и без них.	1	Текущий контроль
11	05.11.2026	Кроль на спине. Совершенствование техники, плавание отрезками.	1	Промежуточный контроль
12	10.11.2026	Кроль на груди. Положение тела, скольжение и выдох в воду.	1	Текущий контроль
13	12.11.2026	Кроль на груди. Работа ног с доской и без доски.	1	Текущий контроль
14	17.11.2026	Кроль на груди. Работа рук и правильный захват воды.	1	Текущий контроль
15	19.11.2026	Кроль на груди. Усовершенствование бокового вдоха и ритмичного дыхания.	1	Текущий контроль
16	24.11.2026	Кроль на груди. Согласование работы рук, ног и дыхания.	1	Текущий контроль
17	26.11.2026	Кроль на груди. Плавание короткими отрезками с контролем техники.	1	Текущий контроль
18	01.12.2026	Кроль на груди. Совершенствование техники и повышение устойчивости плавания.	1	Промежуточный контроль
19	03.12.2026	Старты и повороты. Отталкивание от бортика и скольжение.	1	Текущий контроль
20	08.12.2026	Старты и повороты. Поворот при плавании кролем, подход к стенке.	1	Текущий контроль
21	10.12.2026	Старты и повороты. Выполнение разворота и отталкивание от стенки.	1	Текущий контроль
22	15.12.2026	Старты и повороты. Старт из воды, обтекаемое положение тела.	1	Текущий контроль
23	17.12.2026	Кроль на спине и груди. Плавание с использованием поворотов.	1	Текущий контроль
24	22.12.2026	Брасс. Положение тела и симметричная работа ног.	1	Текущий контроль
25	24.12.2026	Брасс. Освоение гребка руками и выдоха в воду.	1	Текущий контроль
26	29.12.2026	Брасс. Согласование движений рук, ног и дыхания.	1	Текущий контроль
27	31.12.2026	Брасс. Плавание отрезками, исправление типичных ошибок.	1	Текущий контроль
28	12.01.2027	Дельфин. Волнообразное движение тела и работа ног.	1	Текущий контроль
29	14.01.2027	Дельфин. Работа рук и дыхание; упражнения с доской.	1	Текущий контроль
30	19.01.2027	Дельфин. Согласование движений в упрощенном варианте.	1	Текущий контроль
31	21.01.2027	Игры на воде. Подвижные игры на ориентирование и безопасное взаимодействие.	1	Текущий контроль
32	26.01.2027	Игры на воде. Эстафеты и задания на освоенные способы плавания.	1	Текущий контроль

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Количество часов	Форма контроля
33	28.01.2027	Игры на воде. Командные упражнения, соблюдение правил и самоконтроль.	1	Текущий контроль
34	02.02.2027	Повторение и совершенствование пройденного материала. Кроль на спине.	1	Текущий контроль
35	04.02.2027	Повторение и совершенствование пройденного материала. Кроль на груди.	1	Текущий контроль
36	09.02.2027	Повторение: брасс, элементы дельфина, дыхание и скольжение.	1	Текущий контроль
37	11.02.2027	Повторение стартов и поворотов; плавание комбинированными заданиями.	1	Текущий контроль
38	16.02.2027	ОФП и СФП. Комплексная тренировка пловца, развитие выносливости.	1	Текущий контроль
39	18.02.2027	Кроль на спине. Совершенствование техники на дистанции.	1	Текущий контроль
40	25.02.2027	Кроль на груди. Совершенствование техники на дистанции.	1	Текущий контроль
41	02.03.2027	Брасс. Повторение техники, согласование движений и дыхания.	1	Текущий контроль
42	04.03.2027	Дельфин. Повторение доступных элементов и волнообразного движения.	1	Текущий контроль
43	09.03.2027	Игры на воде и эстафеты с применением изученных способов плавания.	1	Текущий контроль
44	11.03.2027	Повторение и совершенствование: выбор способа плавания, экономичность движений.	1	Текущий контроль
45	16.03.2027	Контрольные упражнения. Оценка скольжения, дыхания и работы ног.	1	Промежуточный контроль
46	18.03.2027	Контрольные упражнения. Плавание на спине: техника и непрерывность.	1	Промежуточный контроль
47	23.03.2027	Контрольные упражнения. Кроль на груди: техника и непрерывность.	1	Промежуточный контроль
48	25.03.2027	Контрольные упражнения. Брасс и доступные элементы дельфина.	1	Промежуточный контроль
49	30.03.2027	Диагностика индивидуального прогресса. Самоконтроль и оценка выносливости.	1	Промежуточный контроль
50	01.04.2027	Коррекция техники по итогам диагностики. Индивидуальные задания.	1	Текущий контроль
51	06.04.2027	Совершенствование стартов и поворотов в непрерывном плавании.	1	Текущий контроль
52	08.04.2027	Повторение всех изученных способов плавания.	1	Текущий контроль
53	13.04.2027	Игры на воде. Итоговые эстафеты с соблюдением правил безопасности.	1	Текущий контроль
54	15.04.2027	Контрольное плавание. Выбор удобного способа, оценка техники и самостоятельности.	1	Итоговый контроль
55	20.04.2027	Контрольные упражнения. Проверка освоения кроля на спине и груди.	1	Итоговый контроль
56	22.04.2027	Контрольные упражнения. Проверка освоения брасса и элементов дельфина.	1	Итоговый контроль

№ занятия	Дата	Раздел, тема занятия	Количество часов	Форма контроля
57	27.04.2027	Диагностика физической подготовленности и динамики индивидуальных результатов.	1	Итоговый контроль
58	29.04.2027	Повторение и совершенствование пройденного материала по индивидуальным запросам.	1	Текущий контроль
59	11.05.2027	Комплексное занятие: ОФП, СФП и плавание изученными способами.	1	Текущий контроль
60	13.05.2027	Контрольные упражнения: скольжение, дыхание, координация движений.	1	Итоговый контроль
61	18.05.2027	Контрольное плавание на выбранную дистанцию в доступном темпе.	1	Итоговый контроль
62	20.05.2027	Итоговая диагностика освоения программы и рекомендации по самостоятельным занятиям.	1	Итоговый контроль
63	25.05.2027	Итоговое занятие. Подведение итогов, анализ достижений, заключительное плавание.	1	Итоговый контроль
64	27.05.2027	ОФП. Подготовительные упражнения и разминка перед плаванием.	1	Текущий контроль
65	01.06.2027	СФП. Упражнения на скольжение, обтекаемое положение и дыхание.	1	Текущий контроль
66	03.06.2027	Кроль на спине. Отработка устойчивого положения тела и ритма.	1	Текущий контроль
67	08.06.2027	Кроль на груди. Отработка дыхания и равномерного темпа плавания.	1	Текущий контроль
68	10.06.2027	Старты и повороты. Повторение отталкивания, скольжения и выхода на плавание.	1	Текущий контроль
69	15.06.2027	Брасс. Повторение симметричных движений и согласования дыхания.	1	Текущий контроль
70	17.06.2027	Дельфин. Упражнения на координацию и плавное волнообразное движение.	1	Текущий контроль
71	22.06.2027	Игры на воде. Командные задания и эстафеты на закрепление навыков.	1	Текущий контроль
72	24.06.2027	Повторение и совершенствование пройденного материала перед итоговой диагностикой.	1	Текущий контроль

Содержание программы

Содержание программы направлено на укрепление здоровья обучающихся, освоение техники плавания, развитие физических качеств, формирование безопасного поведения на воде и совершенствование двигательных навыков.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Знакомство с задачами и организацией занятий. Правила поведения в бассейне и на воде, требования личной гигиены, порядок входа в воду и выхода из неё, действия по сигналу педагога.

2–10. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц, развития гибкости, координации, силы и выносливости. Специальные упражнения пловца на суше и в воде: освоение исходных положений, скольжения,

дыхания и согласованных движений, необходимых для плавания.

11–21. Кроль на спине.

Освоение положения тела на спине и скольжения; разучивание попеременных движений ног и рук, выдоха и вдоха. Формирование ритмичного дыхания, согласование движений рук и ног, совершенствование целостного способа плавания на спине.

22–35. Кроль на груди.

Освоение положения тела, скольжения и работы ног кролем на груди. Обучение попеременным движениям рук, выдоху в воду и вдоху, повороту головы для вдоха. Согласование движений рук, ног и дыхания, совершенствование техники плавания.

36–39. Старты. Техника старта кролем на груди и на спине.

Изучение исходного положения и последовательности выполнения старта с тумбочки и из воды. Отработка отталкивания, полёта или входа в воду, скольжения и перехода к плавательным движениям с соблюдением требований безопасности.

40–43. Повороты. Техника поворотов кролем на груди и на спине.

Обучение подходу к стенке, группировке, вращению, постановке стоп и отталкиванию. Отработка скольжения после отталкивания и своевременного возобновления плавательных движений при выполнении поворотов.

44–61. Брасс и дельфин.

Последовательное обучение движениям ног, дыханию и движениям рук в брассе и дельфине. Освоение исходных положений, ритма и согласования отдельных элементов, формирование общей координации движений и выполнение способов плавания в облегчённых условиях.

62–67. Игры на воде.

Проведение игр и игровых упражнений на освоение дыхания, всплывания и лежания на воде, развитие ловкости, быстроты и выносливости. Закрепление навыков ориентирования, взаимодействия и соблюдения правил безопасного поведения на воде.

68–70. Повторение и совершенствование пройденного материала.

Повторение изученных способов плавания, элементов стартов и поворотов, дыхательных и общеподготовительных упражнений. Совершенствование техники, устойчивости навыков и самостоятельного выполнения заданий.

71. Контрольные упражнения, диагностика.

Выполнение контрольных упражнений для определения уровня освоения техники плавания, двигательных навыков и физических качеств. Фиксация результатов и оценка индивидуальной динамики обучающихся.

72. Итоговое занятие. Сдача нормативов, подведение итогов.

Выполнение установленных нормативов и упражнений по пройденному материалу. Подведение итогов освоения программы, анализ достигнутых

результатов и закрепление требований безопасного поведения на воде.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование программы «Дельфин_PRO»

ФИО педагога _____

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		Форма корректировки (объединение тем, перенос на другую дату, др.)	Причина корректировки (болезнь педагога, праздничный день, др.)
		по плану	по факту		

Согласовано:

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дельфин_PRO»

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений и навыков; определения природных способностей.

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-контрольные тесты.

Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально. Данные педагог заносит в информационную карту.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

-педагогическое наблюдение;

-опрос;

-беседа;

-практическое занятие;

-соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

-опрос;

-беседа;

-практическое задание;

-соревнования.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе с целью выявления уровня прохождения обучающего материала.

Формы:

-открытое занятие для родителей;

-анализ участия учащихся в соревнованиях.

Оценочные материалы

Тестовые задания для промежуточного контроля

№	Контрольные упражнения	Выполнение
1	«Стрелка» на груди (м)	7
2	«Стрелка» на спине (м)	5
3	Кроль на на груди без учета времени, на технику (м)	25
4	Кроль на спине без учета времени, на технику (м)	25
6	Брасс, дельфин, без учета времени, на технику,м	25
7	Проплывание дистанции избранным способом,м	50

Тестовые задания для итогового контроля

№п/п	Контрольное задание	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	Кроль на спине 50м. Кроль на груди 50м.	Проплывание дистанции без учета времени с незначительными ошибками в технике	Проплывание дистанции без учета времени по технике	Проплывание дистанции 1мин30сек
2	Брасс 25м. Дельфин 25м	Проплывание дистанции без учета времени с незначительными ошибками в технике	Проплывание дистанции без учета времени по технике	Проплывание дистанции 55сек.
3	Старты	Выполнение с грубыми ошибками	Выполнение с незначительными ошибками	Выполнение без ошибок
4	Повороты	Выполнение с грубыми ошибками	Выполнение с незначительными ошибками	Выполнение без ошибок

Информационные источники

Список литературы

4. Александрова С.С. "Психологические особенности младшего школьника", - Просвещение, Москва, 2002г.
5. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. М., 2008.
6. Кардамонова Н.Н.. Плавание: лечение и спорт. РнД., 2007.
7. Программа. Плавание. Москва.2006г.

8. «Комплексная программа физического воспитания» В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б.Мейксон «Просвещение» 2010г. и «Программа подготовки юных пловцов»,авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова.
9. «Нормативное правовое обеспечение сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации: реализация стратегии развития отрасли. Документы и материалы (2011-2014 годы)» /Н.В. Паршикова, П.А. Виноградов // под общей ред. В.Л. Мутко; Министерство спорта Российской Федерации. - М.: Советский спорт, 2014 г.
10. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
11. Физическая культура.1- 11 классы / под ред. В. И. Ляха. -М.: Просвещение, 2009
12. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2003 г.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.
14. Смоленская Т.Б. Обучение плаванию в школе. (2004).
15. Викулов АД. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
16. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. - Ростов Н-Д.: Феникс, 2003.
17. Медянников В.В., Радыгин Ю.И. К вопросу интенсификации начального обучения плаванию // Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Список Интернет-ресурсов

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/