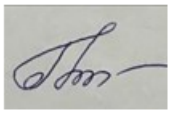
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей
197373, Санкт-Петербург, ул. Планерная, д.73, к. 1, лит. А
Тел./факс: (812) 242-02-01; e-mail: school635teacher@mail.ru

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.



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

Дополнительная общеразвивающая программа
«Плавание для взрослых»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: старше 18 лет

Разработчик:
Погожих Татьяна Борисовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа по обучению плаванию «Плавание для взрослых» для обучающихся старше 18 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. 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».

5. 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».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. 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».

8. 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».

9. 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».

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

11. 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.

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

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

Актуальность программы и педагогическая целесообразность:

Плавание для взрослых имеет высокую актуальность как один из наиболее доступных, эффективных и безопасных видов физической активности. В условиях современного образа жизни, характеризующегося недостатком двигательной активности, высоким уровнем психоэмоционального напряжения, длительной работой в статичном положении и снижением общего уровня физической подготовленности, занятия плаванием становятся важным средством сохранения и укрепления здоровья.

Вода создает благоприятные условия для выполнения движений: снижается нагрузка на опорно-двигательный аппарат, уменьшается ударное воздействие на суставы и позвоночник, что особенно важно для взрослых людей разного возраста и уровня подготовки. Благодаря этому плавание подходит как для поддержания общей физической формы, так и для оздоровительных целей, включая людей, имеющих ограничения по состоянию здоровья.

Регулярные занятия плаванием способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитию выносливости, силы, гибкости, координации движений, улучшению осанки и общего самочувствия. Плавание положительно влияет на эмоциональное состояние, помогает снять усталость, снизить стресс и восстановить работоспособность после трудового дня.

Особую значимость плавание имеет для взрослых жителей района как форма организованного досуга и массовой физкультурно-оздоровительной деятельности. Оно способствует формированию устойчивой привычки к здоровому образу жизни, повышает уровень личной физической культуры, создает условия для общения, активного отдыха и регулярной двигательной активности.

Таким образом, программа массового плавания для взрослых является актуальной, социально значимой и педагогически целесообразной, так как направлена на сохранение здоровья, повышение качества жизни и развитие потребности в систематических занятиях физической культурой.

Новизна программы «Плавание для взрослых» заключается в её направленности на организацию регулярных, доступных и систематических занятий плаванием для взрослого населения района как формы сохранения и укрепления здоровья в условиях современной малоподвижной жизни. В настоящее время проблема недостаточной двигательной активности взрослых остается одной из наиболее актуальных: по данным ВОЗ, значительная часть взрослого населения не выполняет рекомендованные нормы физической активности, что повышает риски развития неинфекционных заболеваний и ухудшает общее самочувствие.

Новизна программы состоит также в сочетании оздоровительной, обучающей и социальной направленности: занятия в бассейне позволяют не только укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшать осанку, координацию и выносливость, но и создавать условия для активного досуга, эмоциональной разгрузки и общения жителей района. Плавание как вид физической активности особенно ценно для взрослых благодаря низкой ударной нагрузке и возможности

безопасно заниматься людям разного уровня подготовленности, включая тех, кто возвращается к физической активности после длительного перерыва.

Дополнительная новизна программы определяется её ориентированностью на массовый формат, доступность для жителей района и возможность постепенного включения в регулярные занятия физической культурой без необходимости специальной спортивной подготовки. Такой подход отвечает современным задачам укрепления общественного здоровья, профилактики гиподинамии и формирования устойчивой привычки к здоровому образу жизни

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Адресат программы - возраст обучающихся – *старше 18 лет.*

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения – 1 год, 72 часа

Общей целью программы Создание условий для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и формирования устойчивой потребности в регулярных занятиях плаванием у взрослого населения.

Задачи:

Обучающие:

• Формирование знаний о правилах поведения и безопасности на воде.

• Обучение основам техники плавания и оздоровительного плавания.

• Знакомство с элементами правильного дыхания и рационального движения в воде.

• Формирование представления о пользе плавания для здоровья.

Развивающие:

-Развивать выносливость, координацию движений, силу и гибкость.

-Укреплять опорно-двигательный аппарат.

-Развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

-Содействовать снижению уровня утомляемости и стрессового напряжения.

Воспитательные:

• Формировать интерес к здоровому образу жизни.

• Воспитывать дисциплинированность, ответственность и культуру поведения в бассейне.

• Способствовать формированию положительной мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

• Развивать навыки взаимодействия в группе и уважительного отношения к окружающим.

Планируемые результаты освоения программы:

-пробуждение эмоционально-ценностного отношения к плаванию и занятиям физической культурой и спортом в целом, к здоровому образу жизни;

-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;

-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;

-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 массовое оздоровительное плавание взрослых жителей района, поддержание физической активности, укрепление здоровья и формирование устойчивой привычки к регулярным занятиям плаванием. Содержание включает упражнения на адаптацию к водной среде, элементы техники плавания, дыхание, скольжение и координацию, игровые и соревновательные элементы. Нагрузка повышается постепенно с учётом самочувствия и индивидуальных возможностей обучающихся.

Программа составлена для взрослых в возрасте старше 18 лет. В объединении могут заниматься и женщины и мужчины.

Объем и срок реализации программы.

Срок освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Плавание для взрослых» – 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 до 35, отталкиваясь от пропускной способности бассейна.

Условия приема на обучение: Приём желающих на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Плавание для взрослых» осуществляется на добровольной основе. В объединение принимаются жители райна для систематических занятий в комфортной и безопасной среде бассейна. 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 «Плавание для взрослых» 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 одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

-групповая, индивидуально-групповая; практическое занятие, занятие-обучение, занятие-совершенствование, занятие-контроль.

Методы: объяснение, показ, практическое выполнение, повторение, коррекция движений, наблюдение, самоконтроль, элементы соревнования и игровой 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:

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

Репродуктивные методы обучения:

-обучающиеся воспроизводят полученные знания и умения.

Частично-поисковые методы обучения:

-определение обучающимися правильной техники выполнения;

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, аква-гантели.

Кадровое обеспечение программы:

педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта.

Учебно-тематический план
на 2026/27 учебный год

№ п/п	Раздел, тема	Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	Форма контроля
1	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1	0	1	Входной
2	ОФП (общая физическая подготовка): общая выносливость и подвижность суставов; сила мышц туловища и конечностей; координация и гибкость	0	9	9	Текущий
3	СФП (специальная физическая подготовка): дыхательные упражнения, выдох в воду; скольжение, положение тела и работа ног; согласование дыхания и движений	0	9	9	Текущий
4	Кроль на спине: положение тела и скольжение; работа ног и рук; дыхание и согласование движений; плавание в полной координации	0	25	25	Текущий, промежуточный
5	Кроль на груди: положение тела и скольжение; работа ног; работа рук и дыхание; согласование движений; плавание в полной координации	0	25	25	Текущий, промежуточный
6	Старты и повороты: отталкивание от бортика, скольжение, стартовые и поворотные элементы	0	2	2	Текущий

№ п/п	Раздел, тема	Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов	Форма контроля
7	Итоговое занятие. Демонстрация освоенных умений	0	1	1	Итоговый
	ИТОГО	**1**	**71**	**72**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Плавание для взрослых» 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	15.06.2027	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу (45 минут)

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
«Плавание для взрослых»

Возраст обучающихся: старше 18 лет

Разработчик:
Погожих Татьяна
Борисовна педагог
дополнительного образования

Общей целью программы Создание условий для укрепления здоровья, повышения уровня физической подготовленности и формирования устойчивой потребности в регулярных занятиях плаванием у взрослого населения.

Задачи программы:

Рабочая программа реализует обучающие, развивающие и воспитательные задачи, изложенные в настоящей программе: обучение безопасному поведению и основам плавания; развитие физических качеств и функциональных возможностей;

формирование культуры здоровья, ответственности и мотивации к регулярным занятиям.

Планируемые результаты

Личностные: уверенность в водной среде, позитивное отношение к занятиям и бережное отношение к здоровью.

Метапредметные: понимание связи физической культуры и здоровья, коммуникация и самоконтроль.

Предметные: знания правил безопасности и основ плавания, выполнение технических заданий, применение плавания в оздоровительных целях.

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:

Практическое выполнение контрольных упражнений, контрольный заплыв, демонстрация освоенных умений, индивидуальная беседа и подведение итогов освоения программы.

Календарно-тематический план на 2026/27 учебный год

№ занятия	Дата	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
1	01.10.2026	Введение. Инструктаж по технике безопасности	Организационное занятие. Цели курса, правила поведения и техника безопасности на воде	1	входной

№ занятия	Дата	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
2	06.10.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие общей выносливости и подвижности суставов	1	текущий
3	08.10.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие общей выносливости и подвижности суставов (закрепление навыка)	1	текущий
4	13.10.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Развитие общей выносливости и подвижности суставов (закрепление навыка)	1	текущий
5	15.10.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Упражнения на силу мышц туловища и конечностей	1	текущий
6	20.10.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Упражнения на силу мышц туловища и конечностей (закрепление навыка)	1	текущий
7	22.10.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Упражнения на силу мышц туловища и конечностей (закрепление навыка)	1	текущий
8	27.10.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Комплекс ОФП, координация и гибкость	1	текущий
9	29.10.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Комплекс ОФП, координация и гибкость (закрепление навыка)	1	текущий
10	03.11.2026	ОФП (общая физическая подготовка)	Комплекс ОФП, координация и гибкость (закрепление навыка)	1	текущий
11	05.11.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Дыхательные упражнения и освоение выдоха в воду	1	текущий
12	10.11.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Дыхательные упражнения и освоение выдоха в воду (закрепление навыка)	1	текущий
13	12.11.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Дыхательные упражнения и освоение выдоха в воду (закрепление навыка)	1	текущий
14	17.11.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Скольжение, положение тела и работа ног	1	текущий
15	19.11.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Скольжение, положение тела и работа ног (закрепление навыка)	1	текущий
16	24.11.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Скольжение, положение тела и работа ног (закрепление навыка)	1	текущий
17	26.11.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Согласование дыхания и движений в воде	1	текущий
18	01.12.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Согласование дыхания и движений в воде (закрепление навыка)	1	текущий

№ занятия	Дата	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
19	03.12.2026	СФП (специальная физическая подготовка)	Согласование дыхания и движений в воде (закрепление навыка)	1	текущий
20	08.12.2026	Кроль на спине	Положение тела и скольжение на спине	1	текущий
21	10.12.2026	Кроль на спине	Положение тела и скольжение на спине (закрепление навыка)	1	текущий
22	15.12.2026	Кроль на спине	Положение тела и скольжение на спине (закрепление навыка)	1	текущий
23	17.12.2026	Кроль на спине	Положение тела и скольжение на спине (закрепление навыка)	1	текущий
24	22.12.2026	Кроль на спине	Положение тела и скольжение на спине (закрепление навыка)	1	текущий
25	24.12.2026	Кроль на спине	Работа ног кролем на спине у бортика и с доской	1	текущий
26	05.01.2027	Кроль на спине	Работа ног кролем на спине у бортика и с доской (закрепление навыка)	1	текущий
27	07.01.2027	Кроль на спине	Работа ног кролем на спине у бортика и с доской (закрепление навыка)	1	текущий
28	12.01.2027	Кроль на спине	Работа ног кролем на спине у бортика и с доской (закрепление навыка)	1	текущий
29	14.01.2027	Кроль на спине	Работа ног кролем на спине у бортика и с доской (закрепление навыка)	1	текущий
30	19.01.2027	Кроль на спине	Работа рук кролем на спине	1	текущий
31	21.01.2027	Кроль на спине	Работа рук кролем на спине (закрепление навыка)	1	текущий
32	26.01.2027	Кроль на спине	Работа рук кролем на спине (закрепление навыка)	1	текущий
33	28.01.2027	Кроль на спине	Работа рук кролем на спине (закрепление навыка)	1	текущий
34	02.02.2027	Кроль на спине	Работа рук кролем на спине (закрепление навыка)	1	текущий
35	04.02.2027	Кроль на спине	Дыхание и согласование движений кролем на спине	1	текущий
36	09.02.2027	Кроль на спине	Дыхание и согласование движений кролем на спине (закрепление навыка)	1	текущий
37	11.02.2027	Кроль на спине	Дыхание и согласование движений кролем на спине (закрепление навыка)	1	текущий
38	16.02.2027	Кроль на спине	Дыхание и согласование движений кролем на спине (закрепление навыка)	1	текущий
39	18.02.2027	Кроль на спине	Дыхание и согласование движений кролем на спине (закрепление навыка)	1	текущий
40	23.02.2027	Кроль на спине	Плавание кролем на спине в полной координации	1	промежуточный
41	25.02.2027	Кроль на спине	Плавание кролем на спине в полной координации (закрепление навыка)	1	промежуточный
42	02.03.2027	Кроль на спине	Плавание кролем на спине в полной координации (закрепление навыка)	1	промежуточный
43	04.03.2027	Кроль на спине	Плавание кролем на спине в полной координации (закрепление навыка)	1	промежуточный
44	09.03.2027	Кроль на спине	Плавание кролем на спине в полной координации (закрепление навыка)	1	промежуточный

№ занятия	Дата	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
45	11.03.2027	Кроль на груди	Положение тела и скольжение на груди	1	текущий
46	16.03.2027	Кроль на груди	Положение тела и скольжение на груди (закрепление навыка)	1	текущий
47	18.03.2027	Кроль на груди	Положение тела и скольжение на груди (закрепление навыка)	1	текущий
48	23.03.2027	Кроль на груди	Положение тела и скольжение на груди (закрепление навыка)	1	текущий
49	25.03.2027	Кроль на груди	Положение тела и скольжение на груди (закрепление навыка)	1	текущий
50	30.03.2027	Кроль на груди	Работа ног кролем на груди	1	текущий
51	01.04.2027	Кроль на груди	Работа ног кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
52	06.04.2027	Кроль на груди	Работа ног кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
53	08.04.2027	Кроль на груди	Работа ног кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
54	13.04.2027	Кроль на груди	Работа ног кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
55	15.04.2027	Кроль на груди	Работа рук и дыхание при плавании кролем на груди	1	текущий
56	20.04.2027	Кроль на груди	Работа рук и дыхание при плавании кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
57	22.04.2027	Кроль на груди	Работа рук и дыхание при плавании кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
58	27.04.2027	Кроль на груди	Работа рук и дыхание при плавании кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
59	29.04.2027	Кроль на груди	Работа рук и дыхание при плавании кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
60	04.05.2027	Кроль на груди	Согласование движений кролем на груди	1	текущий
61	06.05.2027	Кроль на груди	Согласование движений кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
62	11.05.2027	Кроль на груди	Согласование движений кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
63	13.05.2027	Кроль на груди	Согласование движений кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
64	18.05.2027	Кроль на груди	Согласование движений кролем на груди (закрепление навыка)	1	текущий
65	20.05.2027	Кроль на груди	Плавание кролем на груди в полной координации	1	промежуточный
66	25.05.2027	Кроль на груди	Плавание кролем на груди в полной координации (закрепление навыка)	1	промежуточный
67	27.05.2027	Кроль на груди	Плавание кролем на груди в полной координации (закрепление навыка)	1	промежуточный
68	01.06.2027	Кроль на груди	Плавание кролем на груди в полной координации (закрепление навыка)	1	промежуточный
69	03.06.2027	Кроль на груди	Плавание кролем на груди в полной координации (закрепление навыка)	1	промежуточный
70	08.06.2027	Старты и повороты	Отталкивание от бортика и скольжение	1	текущий
71	10.06.2027	Старты и повороты	Отталкивание от бортика и скольжение (закрепление навыка)	1	текущий

№ занятия	Дата	Раздел	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля
72	15.06.2027	Итоговое занятие	Итоговое контрольное занятие. Демонстрация освоенных умений	1	итоговый

Содержание программы

1. Введение. Инструктаж по технике безопасности

Организационное вводное занятие посвящено целям и задачам курса, его содержанию и порядку проведения занятий. Рассматриваются правила поведения в бассейне и на воде, требования дисциплины, а также основные меры техники безопасности при нахождении в водной среде и выполнении упражнений.

2. ОФП (общая физическая подготовка)

Выполняются упражнения, направленные на развитие общей выносливости, подвижности суставов, силы мышц туловища и конечностей, координации движений и гибкости. Освоенные комплексы последовательно повторяются и закрепляются.

3. СФП (специальная физическая подготовка)

Осваиваются дыхательные упражнения и выдох в воду, скольжение и рациональное положение тела в воде, работа ног. Отрабатывается согласование дыхания с движениями и формируются специальные двигательные навыки, необходимые для плавания.

4. Кроль на спине

Последовательно изучаются положение тела и скольжение на спине, работа ног у бортика и с доской, работа рук и дыхание. Отрабатывается согласование движений и выполняется плавание кролем на спине в полной координации с закреплением освоенных навыков.

5. Кроль на груди

Изучаются положение тела и скольжение на груди, работа ног, работа рук и дыхание при плавании кролем на груди. Отрабатываются согласование движений и плавание в полной координации; навыки закрепляются в практических упражнениях.

6. Старты и повороты

Осваиваются отталкивание от бортика и скольжение, а также основные стартовые и поворотные элементы, применяемые при плавании. Отдельные элементы последовательно отрабатываются и закрепляются.

7. Итоговое занятие

Проводится итоговый контроль освоения содержания курса. Участники демонстрируют сформированные умения и навыки плавания, включая освоенные способы передвижения в воде и технические элементы программы.

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 «Плавание для взрослых»

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

«Плавание для взрослых»

Оценочные материалы

Входная диагностика определяет исходное отношение к воде, уровень уверенности и доступные двигательные возможности. Текущий контроль проводится педагогическим наблюдением на каждом занятии. Промежуточный контроль оценивает динамику освоения дыхания, скольжения и отдельных элементов техники.

Итоговый контроль проводится в форме контрольных упражнений и доступного контрольного заплыва.

Методы проверки знаний и умений: наблюдение, беседа, опрос, практическое задание, соревнования. Контрольные упражнения: задержка дыхания под водой; «поплавок»; «звёздочка» на груди и на спине; скольжение; работа ног кроль на груди; работа ног кроль на спине, кроль на груди и на спине в полной координации. Упражнения выполняются только под наблюдением педагога и с соблюдением правил безопасности.

Балл	Критерий оценки
1	Упражнение выполняется с существенной помощью или пока не выполняется уверенно; требуется дальнейшее освоение.
2	Упражнение выполняется частично или с отдельными ошибками; требуется подсказка либо дополнительная практика.
3	Упражнение выполняется самостоятельно, уверенно и с соблюдением основных технических требований и безопасности.

Оценивание носит поддерживающий характер; учитывается индивидуальная динамика и исходный уровень подготовки.

Информационные источники

Список литературы

Для педагогов

Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для вузов физической культуры. — М.: Физкультура и Спорт.

Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. — Киев: Олимпийская литература.

Фирсов З. П. Плавание для всех. — М.: Физкультура и спорт.

Материалы и методические рекомендации по организации занятий плаванием и обеспечению безопасности в бассейне.

Для обучающихся и родителей

Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь — плавание. — М.: АСТ.

Памятка обучающегося и родителя «Правила безопасности и поведения в бассейне» (локальный материал организации).

Рекомендации педагога дополнительного образования по личной гигиене, подготовке к занятию и оздоровительным занятиям плаванием.

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации: https://edu.gov.ru/

Официальный интернет-портал правовой информации: http://pravo.gov.ru/

Официальный сайт Всероссийской федерации плавания: https://russwimming.ru/