

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №564 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТА»

решением Педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
школы № 564
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Протокол №2 от 01.09.2025г

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению школе № 564
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
от 02.09.2025г № 319.1 -О
Директор ГБОУ СОШ № 564

_____ Н.Л. Корсакова

**Дополнительная образовательная программа
«Оздоровительное плавание» 4-7 класс
Для умеющих плавать**

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ЛИСТ ПРОГРАММЫ

**Инструктор-методист
С. В. Авдонина**

**Санкт-Петербург
2025**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор**

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий «Плавания» составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №564, программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления. На реализацию программы отводится 56 часов, из расчёта 2 часа в неделю с каждой группой. В течение учебного года на занятия с группой отводится 56 аудиторных часов. В рамках секции организована работа 1-ой группы. Количественный состав - 15 учащихся в 1 группе. Набор осуществляется на добровольной основе. Программа будет реализовываться в течение 2025-26 учебного года.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закалять организм занимающихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

Цель: Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к обучению плаванию.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что занимающиеся, имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Обоснование выбора

«Обучение плаванию с нуля» представляет безграничные возможности, начиная от развития двигательных качеств, овладение навыком, который поможет не только спокойно чувствовать себя в водной среде, но и будет полезен в целях сохранения жизни. На занятиях формируются все УУД: поиск, понимание, преобразование, интерпретация, оценка. Развиваются личностные качества такие как самостоятельность, коммуникабельность, ответственность, сила воли, концентрация внимания. Приобретаются, совершенствуются и применяются на практике технические знания, умения и навыки необходимые для физических процессов.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Обучение плаванию с нуля» рассчитана на 7 месяцев. Общее количество часов за уровень общего образования составляет 56 часов. Результатом программы является выполнение контрольных нормативов и выступление на соревнованиях.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

Учебно-методический комплекс Список литературы для учителя:

Список использованной литературы:

- 1.Кардамонова Н.Н. Плавание. — М., 2001.
- 2.Мрыхин Р.П. Я учусь плавать. — Ростов, 2001.
- 3.Булгакова Н.Ж. Плавание. — М.: ФК и С, 2001.
- 4.Обучение детей плаванию в раннем возрасте, Н.Л. Петрова,
- 5.Афанасьев В.З Игры в обучении плаванию /.: М., 1993.
- 6.Вареник Е.Н: Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет/. М., 2009
- 7.Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П., Кошкодан. Плавание: игровой метод обучения. - Олимпия Пресс, 2006
- 8.Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. — М.: Айрис- пресс, 2004. — 11с. — (Методика)
- 9.Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте [Текст]: учебно-методическое пособие. — М.: «Советский спорт», 2006. — 96 с.:
- Талага Ежи, Энциклопедия физических упражнений, ФиС, 1998
10. Козлов А.В., Обучение и совершенствование техники спортивных способов плавания, С- П. 2010

Материально-техническое оснащение

- 1.Наличие чаши бассейна, инвентаря, освещения.
- 2.Доски для плавания.
- 3.Нудлы.
- 4.Свисток.
- 5.спасательный шест для обучения плаванию.

Условия реализации программы

Инструменты и материалы:

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- Доски для плавания
- Нудлы
- Тонущие игрушки
- Лопатки для плавания
- Шест спасательный (алюминиевый)
- Скамейки

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

элементы соревнований;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,

организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать цель и смысл выполняемых заданий;

- самостоятельно составлять план действий

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- самостоятельно определять критерии оценки достигнутых результатов.

Познавательные:

Обучающийся научится:

- оценивать правильность выполнения учебной задачи и возможности ее решения;
- выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач; понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности.
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий в интернете; в справочной литературе;

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- слушать и воспринимать высказывания учителя и товарищей по группе;
- договариваться о распределении функций и ролей совместной деятельности;
- принимать различные точки зрения, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- работать в паре, в группе, самостоятельно.

Предметные результаты Обучающийся научится:

- Входить в воду разными способами;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Передвигаться свободно в воде без опоры;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Плавать стилями кроль на груди, кроль на спине; брасс

Контрольные упражнения:

1) Вход в воду разными способами

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- 2) Плавание кролем на груди 25 метров в полной координации
- 3) Плавание кролем на спине 25 метров в полной координации
- 4) Плавание брассом в полной координации

Обучающийся получит возможность научиться:

Выполнение упражнений, в программном материале раздела:

- -Дыхательные упражнения в воде. погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.
- -Упражнения в безопорных скольжениях. Выполнение упражнений «Стрелочка па спине», «стрелочка па груди» в полной координации на расстояние не менее 5-10 метров.
- Плавание стилями: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.
- Упражнения на координацию рук и ног

Выполнение данных упражнений допускается с досками.

Положительно оцениваются упражнения, выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде. Дети, посетившие менее 20% занятий- не оцениваются, если они не выполняют указанных нормативов.

Знания и умения, которые должны быть получены обучающимися по окончании курса

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

Возможные результаты Освоение базовых навыков на воде, выступление на веселых стартах/соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основные содержательные линии программы направлены на физическое развитие учащихся, укрепление здоровья, воспитание у них интереса к здоровому образу жизни, получение и развитие определенных профессиональных навыков.

Программа включает **виды деятельности**:

-Работа над базовыми элементами в плавании (постановка дыхания, лежание на воде);

- -развитие координации в воде;
- -Изучение стилей плавания;
- -Освоение техники плавания стилем кроль на груди;
- -Освоение техники плавания стилем брасс;
- -Освоение техники плавания стилем кроль на спине;
- -Освоение техники плавания стилем дельфин;

- -Изучение основных элементов, для преодоления дистанции (переворот «сальто»/поворот «маятник», стартовые прыжки от борта/со стартовой тумбы)
- Программа включает в себя следующие **разделы**:
- -Постановка дыхания;
- -изучение стилей плавания;
- -изучение и отработка базовых элементов плавания (старты, перевороты);
- -сухое плавание, отработка основных элементов плавания на бортике;
- -подготовка к соревнованиям;

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

- сдача контрольных нормативов 25м вольный стиль, 50 м вольный стиль;
- выступление на соревнованиях.

Принципы обучения:

- системность и последовательность
- доступность
- наглядность
- разнообразие форм образовательной деятельности.
- **Формы организации учебного процесса:**
- групповая (в том числе и работа в парах); -индивидуальная;

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Содержание раздела
1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ.	1	Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания
2	Освоение с водой. Всплывание, погружение, скольжение на груди, на спине	2	Упражнения на всплывание, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»
3	Освоение базовых элементов плавания : повороты от стены, подводящие упражнения к стартовым прыжкам с борта	4	Упражнения поворот «маятник», перевороты в воде вперед и назад, спад в воду из положения упор присев, спад в воду на прямых ногах, стартовый прыжок в воду с борта, стартовый прыжок в воду с тумбы.
4	Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой	2	Плавание с доской кролем на спине.
5	Техника работы рук кролем на груди с подвижной опорой	2	Плавание с доской кролем на груди. Игры; «морская волна», «торпеда»
5	Техника работы ног кролем на спине без опоры	2	Скольжение на спине с работой ног без доски. Игры; «морская волна», «торпеда»
6	Техника работы рук кролем на спине без опоры	2	Упражнения плавания с доской, работа ног около бортика, работа ног сидя на борту
7	Согласование работы	4	Техника работы рук при плавании кролем на

	ног и рук при плавании кролем на спине		спине. Упражнение: плавание с доской, держась за нее двумя руками, плавание с доской – голова лежит на руке, смотрим в бок, ноги колы (со сменой сторон)
8	Техника работы ног при плавании кролем на груди с подвижной опорой	2	Упражнения: плавание на спине с доской, одна рука по швам, вторая держится за подвижную опору. Плавание с доской на спине (руки работают поочередно вдоль доски)
	Техника работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой	2	Упражнения на координацию, отработка движений рук с подвижной опорой в воде, без опоры из положения «стрелка» лежа на груди
	Техника работы ног при плавании кролем на груди без опоры	2	Отработка движений ног с подвижной опорой в воде, без опоры из положения «стрелка» лежа на груди
	Техника работы рук при плавании кролем на груди без опоры	2	Отработка движений рук без опоры из положения «стрелка» лежа на груди, вспомогательные упражнения
	Совершенствование плавания на груди кролем	3	Упражнения : поочередная работа руками стилем кроль на груди с подвижной опорой, плавание «стрелкой» с поочередной сменой рук, плавание кролем на груди (контролируем координацию движений и дыхание)
7	Согласование работы ног и рук при плавании кролем на груди. Постановка дыхания	3	Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук.
8	Техника работы ног при стиле плаванием брасс с опорой	2	Работа рук способом кроль на груди. Игра «лягушата» «эстафета»
9	Техника работы ног при стиле плаванием брасс с подвижной опорой	2	Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди. Игра «лягушата» «эстафета»
10	Техника работы ног при стиле плаванием брасс без опоры	2	Плавание на груди с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук. Игра «Стрелочка»»
11	Техника работы рук при плавании стилем брасс	2	Упражнения, подводящие к плаванию стилем брасс: толкание от борта, группировка туловища, работа с подвижной опорой и без.
	Согласование работы рук и ног при плавании стилем брасс. Постановка дыхания	3	Упражнения, подводящие к плаванию стилем брасс: толкание от борта, группировка туловища, работа с подвижной опорой и без.
	Техника работы ног при плавании стилем дельфин с подвижной опорой	2	Упражнения на согласование работы ног с подвижной опорой, отработка движений тазом, спиной

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

	Техника работы ног при плавании стилем дельфин без опоры	2	Упражнения на согласование работы ног без опоры из положения «стрелка» лежа на груди
	Техника работы рук при плавании стилем дельфин	2	Упражнения на координацию движений рук стилем дельфин на суше, в последствии в воде.
	Согласование рук и ног при плавании стилем дельфин	3	Упражнения на согласование движений рук и ног, постановка дыхания с подвижной опорой и без.
	Сдача контрольных нормативов	3	Плавание на груди стилем кроль 25 метров, плавание на спине стилем кроль 25 м, стартовый прыжок, перевороты/повороты на дистанции
	ИТОГО:	56	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Даты проведения уроков		№ урока	Тема урока	Практика
План	Факт	1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ.	
		2	Освоение с водой. Дыхательные упражнения	Задержка дыхания, положение лежа на воде с опорой, вдохи выдохи в воду с опорой
		3	Всплывание	Основы ныряния: упражнения «поплавок», «статичная стрелка», положение сидя на дне упор в стенки бассейна/борт
		4	Погружение, неподвижное положение на воде	Основы скольжения: упражнение «стрелка», скольжение на груди «стрелкой» от борта
		5	Скольжение на груди, на спине	Упражнение «стрелка» на груди/спине с отталкиванием от борта. Скольжение 5 метров от борта по команде в положении тела «стрелка»
		6	Согласование дыхательных упражнений и погружений	Упражнения: приседания в воде с опорой (борт), упражнение «поплавок» на задержке дыхания, упражнение «медуза».
		7	Освоение координации в воде, подводные упражнения	Упражнения: перевороты с одного бока на другой с подвижной опорой (доска для плавания), перевороты туловища с бока на бок с опорой (держась за борт)
		8	Подводящие упражнения к стартовым прыжкам с борта	Упражнения: спад с коленей с воду, положение рук «стрелка», спад из и.п. упор присев с положением рук «стрелкой», прыжок «солдатином»
		9	Совершенствование координации в воде, подводные упражнения	Упражнения: перевороты с одного бока на другой с подвижной опорой (доска для плавания), перевороты

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

				туловища с бока на бок с опорой (держась за борт), кувырок в воде вперед на задержке дыхания.
		10	Техника работы ног кролем на груди с опорой	Упражнения: и.п. лежа животом на борту, руки в положении «стрелка», ноги от пояса в воде. По команде работаем ногами стилем «кроль». Сидя на бортике, ноги в воде. Ноги прямые, носки натянуты. По команде работаем ноги стилем «кроль». Плавание на груди с подвижной опорой, ноги кроль
		11	Техника работы ног кролем на груди без опоры	И.п. «стрелка», скольжение на груди. И.п. «стрелка» работа ногами стилем «кроль».
		12	Совершенствование техники работы ног кролем на груди с подвижной опорой	Плавание на груди с подвижной опорой, ноги кроль. Совершенствование работы ног «кролем», ускорения по команде
		13	Совершенствование техники работы ног кролем на груди без опоры	И.п. «стрелка», скольжение на груди. И.п. «стрелка» работа ногами стилем «кроль». Совершенствование работы ног «кролем», ускорения по команде
		14	Техника работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой	Плавание кролем на груди с доской. Попеременная работа рук при плавании на груди с доской. Совершенствование работы рук с подвижной опорой, упражнение «мельница».
		15	Техника работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой (поочередная работа рук)	Плавание на груди кролем с доской, держим руку в одной руке, следим за положением туловища (лежа на боку)
		16	Техника работы рук при плавании кролем на груди без опоры	И.п. «стрелка» на груди. Упражнение «мельница». Попеременная работа рук из положения тела «лежа на боку»
		17	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с опорой	Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди. Упражнение: попеременная работа рук и ног около борта, через вдох

				поворачивая туловище на бок. Стороны чередуем
		18	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди с подвижной опорой	Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди. Упражнение: попеременная работа рук и ног с доской, через вдох поворачивая туловище на бок. Стороны чередуем
		19	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на груди без опоры	Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди. Упражнение: попеременная работа рук и ног без опоры из положения «стрелка», через вдох поворачивая туловище на бок. Стороны чередуем
		20	Совершенствование работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой	Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди. Упражнение: попеременная работа рук и ног с доской, через вдох поворачивая туловище на бок. Плавание на боку, работа рук на 3 счета. Стороны чередуем.
		21	Совершенствование работы ног при плавании кролем на груди с подвижной опорой	Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди. Упражнение: попеременная работа рук и ног с доской, через вдох поворачивая туловище на бок. Стороны чередуем, ускорение работы ног по команде.
		22	Совершенствование плавания кролем на груди без опоры	Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди. Упражнение: попеременная работа рук и ног из положения «стрелка», через вдох поворачивая туловище на бок. Плавание на боку, работа рук на 3 счета. Стороны чередуем.
		23	Сдача контрольных нормативов 25 м (открытый урок)	Плавание кролем на груди в полной координации. Открытый урок, сдача норматива 25 метров плавание на груди кролем
		24	Скольжение на груди, на спине	Упражнение «стрелка» на

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

				груди/спине с отталкиванием от борта. Скольжение 5 метров от борта по команде в положении тела «стрелка»
		25	Техника работы ног кролем на спине с опорой	Упражнения: и.п. лежа спиной на борту, руки в положении «стрелка», ноги от пояса в воде. По команде работаем ногами стилем «кроль». Ноги прямые, носки натянуты. По команде работаем ноги стилем «кроль». Плавание на спине с подвижной опорой, доска прижата к груди, ноги кроль
		26	Техника работы ног кролем на спине без опоры	И.п. «стрелка» на спине. Подконтрольно проплываем отрезки по 12-15 метров, ноги кроль, руки натянуты.
		27	Совершенствование техники работы ног кролем на спине с подвижной опорой	Упражнения: и.п. лежа спиной на борту, руки в положении «стрелка», ноги от пояса в воде. По команде работаем ногами стилем «кроль». Ноги прямые, носки натянуты. По команде работаем ноги стилем «кроль». Плавание на спине с подвижной опорой, доска прижата к груди, ноги кроль
		28	Игровое занятие	Откуп, игры в воде
		29	Совершенствование техники работы ног кролем на спине без опоры	Упражнения: и.п. лежа спиной на борту, руки в положении «стрелка», ноги от пояса в воде. По команде работаем ногами стилем «кроль». Ноги прямые, носки натянуты. По команде работаем ноги стилем «кроль». Плавание на спине с подвижной опорой, доска прижата к груди, ноги кроль
		30	Техника работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой	Плавание кролем на спине с доской. Попеременная работа рук при плавании на спине с доской. Совершенствование работы рук с подвижной опорой, упражнение «мельница».
		31	Техника работы рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой (поочередная работа рук)	Плавание кролем на спине с доской. Попеременная работа рук при плавании на спине с доской. Совершенствование работы рук с подвижной опорой, упражнение: работаем

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

				попеременно, доска находится в одной руке, вторая рука прижата к корпусу. Работаем на три счета, затем делаем гребок и переворачиваемся на другой бок, меняем руки.
		32	Техника работы рук при плавании кролем на спине без опоры	Плавание кролем на спине с доской. Попеременная работа рук при плавании на спине с доской. Совершенствование работы рук без опоры, упражнение: работаем попеременно, одна рука находится над головой, вторая рука прижата к корпусу. Работаем на три счета, затем делаем гребок и переворачиваемся на другой бок, меняем руки.
		33	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине с опорой	Упражнение: борт находится за головой, работаем на 3 счета, меняем руки, следим за координацией движений. Выполняем упражнения на координацию движений, повороты корпуса на месте на 3 счета.
		34	Согласование работы рук и ног при плавании кролем на спине с подвижной опорой	Упражнение: доска находится за головой, работаем на 3 счета, меняем руки, следим за координацией движений.
		35	Техника работы ног при плавании стилем брасс с подвижной опорой	Упражнения: «лягушка». С доской, вытягиваем руки перед собой, группируемся, толкаемся пятками от борта выполняем скольжения до 5 метров. Держимся за борт, имитируем «лягушку», толкаемся пятками от воды.
		36	Техника работы ног при плавании стилем брасс без опоры	Упражнения: «лягушка», вытягиваем руки перед собой в положение «стрелка», группируемся, толкаемся пятками от борта выполняем скольжения до 5 метров. Держимся за борт, имитируем «лягушку», толкаемся пятками от воды.
		37	Техника работы рук при плавании стилем брасс. Постановка дыхания	Имитация плавания брассом на бортике. Руки прокручиваем ладонями книзу вдоль туловища, выкручиваем перед

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

				собой ладонями вверх, тянемся вперед. Повторяем тоже самое в воде.
		38	Согласование работы рук и ног при плавании стилем брасс. Постановка дыхания	Имитация плавания брассом на бортике. Руки прокручиваем ладонями книзу вдоль туловища, выкручиваем перед собой ладонями вверх, тянемся вперед. Повторяем тоже самое в воде., добавляем ноги в правильной последовательности. Постановка дыхания в зависимости от фазы движения.
		39	Игровое занятие	Откуп. Игры на воде
		40	Сдача контрольных нормативов 25 м «кроль на спине» (открытый урок)	Открытый урок, преодоление дистанции 25 м плавание кролем на груди, 25 м плавание кролем на спине.
		41	Техника работы ног при плавании стилем дельфин с подвижной опорой	Упражнение: работаем тазом. Доска перед собой, ноги вместе, пятки вместе. Удар тазом вверх, удар вниз. Выполняем волнообразные движения, толкаемся от воды.
		42	Техника работы ног при плавании стилем дельфин без опоры	Упражнение: работаем тазом. руки перед собой в положении «стрелка», ноги вместе, пятки вместе. Удар тазом вверх, удар вниз. Выполняем волнообразные движения, толкаемся от воды.
		43	Техника работы рук при плавании стилем дельфин. Постановка дыхания	Имитация работы рук на бортике. Руки работают согласованно, проносятся вдоль туловища ладонями книзу, затем, за счет работы плеч выносятся вперед на исходную позицию. Постановка дыхания относительно фазы движения.
		44	Согласование работы рук и ног при плавании стилем дельфин. Постановка дыхания	Имитация работы рук на бортике. Руки работают согласованно, проносятся вдоль туловища ладонями книзу, затем, за счет работы плеч выносятся вперед на исходную позицию, добавляем два удара ногами: 1- открываем руки берем вдох, 2 – закрываем руки, проносим гребок. Постановка дыхания относительно фазы движения.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

		45	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Отработка движений ногами стилем кроль	Упражнения: и.п. лежа спиной на борту, руки в положении «стрелка», ноги от пояса в воде. По команде работаем ногами стилем «кроль». Ноги прямые, носки натянуты. По команде работаем ноги стилем «кроль». Плавание на спине с подвижной опорой, доска прижата к груди, ноги кроль
		46	Согласование работы рук и ног, упражнения на координацию в воде	Упражнения: перевороты с одного бока на другой с подвижной опорой (доска для плавания), перевороты туловища с бока на бок с опорой (держась за борт)
		47	Совершенствование плавания на груди кролем. Упражнения на координацию	Согласование работы рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди. Упражнение: попеременная работа рук и ног с доской, через вдох поворачивая туловище на бок. Стороны чередуем
		48	Совершенствование плавания на спине кролем. Упражнения на координацию.	Упражнение: доска зажата ногами, руки работают поочередно на 3 счета. Следим за положением туловища, работаем по команде отрезки 12-15 метров.
		49	Освоение навыка ныряния под воду.	Упражнение: спад с борта из положения упор привес, руки «стрелка» направлены на дно бассейна. Ныряние с места, руки в положении «стрелка» направлены на дно бассейна.
		50	Совершенствование навыков ныряния, стартового проныра, отталкивания, скольжения от борта	Упражнение: спад с борта из положения упор привес, руки «стрелка» направлены на дно бассейна. Ныряние с места, руки в положении «стрелка» направлены на дно бассейна. Скольжение от борта в положении 2стрелка» по команде. Скольжение не менее 5 метров. Спады в воду с прямых ног/из положения упор присев.
		51	Игровое занятие	Откуп. Игры на воде
		52	Совершенствование навыков ныряния, стартового проныра, отталкивания, скольжения от борта	Упражнение: спад с борта из положения упор привес, руки «стрелка» направлены на дно бассейна. Ныряние с места,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA

				руки в положении «стрелка» направлены на дно бассейна. Скольжение от борта в положении «стрелка» по команде. Скольжение не менее 5 метров. Спады в воду с прямых ног/из положения упор присев. Отталкивание от борта из воды по команде.
		53	Согласование плавания на груди кролем со стартовым скольжением	Плавание на груди кролем в полной координации. В начале каждой дистанции по команде преподавателя, делаем стартовое скольжение не менее 5 метров. Отработка скольжения с доской по команде.
		54	Согласование плавания на спине кролем со стартовым отталкиванием	Плавание отрезков кролем на спине в полной координации по команде. В начале каждой дистанции делаем стартовое отталкивание и скольжение не менее 5 метров. Отработка стартового скольжения на спине, доска за головой.
		55	Подготовка к сдаче контрольных нормативов	Отработка плавания отрезков 25 метров, кроль на груди, кроль на спине со стартовыми скольжениями по команде. Отработка стартовых прыжков из положения упор присев, спад с прямых ног. Ускорения 12-15 метров кроль по команде. Ускорения 12-15 метров кроль на груди, кроль на спине в полной координации по команде. Откуп.
		56	Сдача контрольных нормативов	Открытый урок. Сдача контрольных нормативов: плавание 25 метров кроль на груди, 25 метров кроль на спине.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г.».
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №6-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №189 от 29.12.2010).
6. Основная образовательная программа НОО (в контексте ФГОС НОО) ГБОУ №564.
7. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ [В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского.
– М.: Просвещение, 2010-111с. – (Стандарты второго поколения).
8. Учебный план школы №564 на 2025/2026 учебный год.
9. Положение о разработке рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 564
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Корсакова Нина
Леоновна, Директор

29.09.25 09:03 (MSK)

25

Сертификат 368DB82D8F16D72BA482C22CD8721FDA