

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка с бассейном»**

Возраст обучающихся:	6-11 лет
Нормативный срок обучения:	1 год
Форма обучения:	очная
Язык обучения:	русский

ЕКАТЕРИНБУРГ

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Введение. Техника безопасности в бассейне		1	
2.	Из истории плавания.		1	
3.	Спортивно - оздоровительная деятельность	32	2	30

**ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ:** не предусмотрено. После освоения программы документ об образовании не выдается.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
I полугодие	22.09.2025г.	27.12.2025г.	13
II полугодие	12.01.2026г.	29.05.2026г.	19
Итого в учебном году			32

Нерабочими праздничными днями являются:

воскресенье

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая - День Победы;

4 ноября - День народного единства.

## СОДЕРЖАНИЕ

**Введение.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории плавания.** История развития плавания и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Физические упражнения.** Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Составление и выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня и плавания.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений (плавания).

**Физкультурно - оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений и игр по профилактике и коррекции нарушений осанки. Организующие команды и приёмы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

### **Спортивно - оздоровительная деятельность.**

**I. Обучение вхождению в воду, нахождение и привыкание в воде.** Организованный вход в воду (индивидуально). Поточный вход в воду. Умывание в воде бассейна. Плескание. Движения руками в воде. Игры, связанные с привыканием к воде и взаимодействие с ней.

**II. Обучение передвижению в воде по дну бассейна разными способами на различной глубине.** Передвижения по дну бассейна шагом (в воде). Передвижения по дну бассейна бегом (в воде). Передвижения по дну бассейна прыжками (в воде). Передвижения в воде по дну бассейна изученными ранее способами в сочетании с движениями рук. Игры в воде, связанные с передвижением по дну бассейна различными способами.

**III. Обучение погружению в воду, передвижению и ориентированию под водой.** Опускание лица в воду, стоя на дне. Открывание глаз в воде, стоя на дне. Приседания в воде. Погружения в воду (с опорой). Погружения в воду (без опоры). Погружения с рассматриванием предметов. Игры, связанные с погружением в воду, передвижением и ориентированием под водой, ныряние.

**IV. Обучение выдоху в воду.** Выдох перед собой в воздух. Выдох на воду. Выдох на границе воды и воздуха. Выдох в воду. Игры с использованием выдоха в воду.

**V. Обучение нахождению в воде на груди и спине.** Лежание на груди. Лежание на спине. Игры, связанные с лежанием на груди и спине.

**VI. Обучение скольжению в воде на груди и спине.** Упражнения на скольжение в воде со вспомогательными снарядами и помощью педагога. Выполнение скольжения на груди, отталкиваясь от дна. Выполнение скольжения на груди, сталкиваясь от стенки бассейна. Выполнение скольжения в сочетании с выдохом в воду. Выполнение скольжения в сочетании с движениями рук. Скольжение на спине, отталкиваясь от дна. Скольжение на спине, отталкивание от стенки бассейна. Скольжение на спине в сочетании с дыханием. Скольжение на спине с движениями рук. Игры, связанные со скольжением на груди и спине.

**VII. Обучение координационным возможностям в воде: движениям ногами (по типу кроля).** Движения ногами на суше. Движения ногами в воде, опираясь на руки. Движения ногами, лежа на груди с опорой. Движения ногами, лежа на спине. Движения ногами в скольжении на груди (по типу кроля). Движения ногами в скольжении на спине (по тону кроля). Движения ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами.

**VIII. Обучение координационным возможностям в воде, движениям руками в плавании на груди и спине.** Движения руками на суше. Движения руками в воде. Выполнение гребковых движений руками в скольжении. Выполнение гребковых движений руками в скольжении в сочетании с выдохом и воду. Игры с использованием скольжения в воде с движениями рук.

**IX. Развитие и совершенствование координационных возможностей в воде: обучение сочетанию движений руками и ногами на задержке дыхания и с выдохом в воду.** Передвижения по дну различными способами в сочетании с движениями рук. Проплывание учебных дистанций на груди и спине (по типу кроля).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ**

- 1) Формирование представлений о физической культуре для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека, о требованиях по соблюдению мер личной гигиены; о правилах поведения в бассейне, о правилах безопасного поведения при подвижных играх на воде, о способах плавания; понимания значения закаливающих процедур и роли занятий плаванием для физического развития.
- 2) Овладение умениями погружения в воду; задерживания дыхания, выдоха в воду при погружении; открывания глаз под водой; работой рук, ног кролем на груди и спине; скольжения на груди и спине; поворота головы во время вдоха при работе ног кролем на груди и спине; проплывание отрезков кролем на груди и на спине в целом без учета времени; организация здоровьесберегающей жизнедеятельности (режима дня, утренней зарядки, оздоровительных мероприятий, подвижных игр и т.д.).
- 3) Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по плаванию.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	Количество часов
1.	ИОТ – 002 - 2025. Инструкция по технике безопасности для обучающихся (вводный инструктаж). Краткие теоретические сведения, правила поведения, гигиена плавания. Проверка плавательной подготовки. Отработка индивидуального входа в воду. Знакомство с плавательным инвентарем. Умывание, плескание, движение руками в воде.	1
2.	Требования к занятиям с водой, знакомства с плавательными упражнениями на суше и в воде. Отработка организованного поточного входа в воду. Специальные физические упражнения для обучения плаванию. Упражнения на дыхание. Игры на привыкание к воде. Передвижение по дну бассейна шагом. Передвижение в воде по дну бассейна с опусканием лица в воду, с открытыми и закрытыми глазами.	1
3.	Передвижение по дну бассейна шагом вперед, спиной, боком. Игры в воде. Отработка приседаний в воду: до уровня пояса, груди, подбородка - с опорой и без опоры. Показ способа плавания «кроль на груди». Отработка дыхания в плавании. Отработка выдохов: перед собой в воздух, в воду в ограниченное пространство (обруч), на границе воды и воздуха.	1
4.	Передвижение по дну бассейна бегом: в различных направлениях, с изменением скорости, с усложнением условий: глубины. Отработка техники работы ног кролем на груди в воде у бортика. Отработка движений ногами в воде на мелкой части бассейна с опусканием лица в воду, открыванием глаз.	1
5.	Отработка передвижений по дну бассейна прыжками в различных направлениях и при различной глубине воды. Согласование работы ног кролем на груди с дыханием. Отработка движений ногами, лежа на груди с опорой о борт бассейна.	1

6.	Передвижение в воде по дну бассейна в сочетании с движениями рук, с постепенным усложнением условий: глубины, скорости, характера движений. Совершенствование работы ног кролем на груди в сочетании с дыханием.	1
7.	Отработка упражнений на опускание лица в воду, открывание глаз в воде на различной глубине. Отработка техники работы рук способом кроль на груди. Отработка движений ногами лежа на спине, с опорой о бортик бассейна, лежа в воде с опорой на предплечье.	1
8.	Отработка согласования работы рук и ног кролем на груди. Отработка приседаний в воду с постепенным увеличением воды.	1
9.	Отработка согласования работы рук и ног кролем на груди с дыханием. Отработка упражнений на скольжение на спине с отталкиванием от стенки бассейна одной, двумя ногами, держа руки в различных положениях.	1
10.	Плавание кролем на груди способом в целом. Отработка погружений в воду с опорой: за бортик, спасательный круг, игрушку, педагога.	1
11.	Обучение плаванию способом кроль на спине. Показ способа. Отработка погружений в воду с опорой, с постепенным увеличением глубины, с открытыми и закрытыми глазами.	1
12.	Обучение плаванию способом кроль на спине. Показ способа. Отработка погружений в воду без опоры, с закрытыми глазами.	1
13.	Отработка скольжения на спине без работы ног. Отработка погружений в воду без опоры с постепенным увеличением глубины и попытками открывать глаза.	1
14.	Отработка скольжения на спине без работы ног. Отработка погружений в воду с рассматриванием предметов, доставанием их со дна на мелкой части бассейна.	1
15.	Отработка техники работы ног способом кроль на спине.	1
16.	Отработка скольжения на спине с работой ног, с плавательной доской. Отработка погружений с доставанием предметов со дна на ограниченном пространстве на мелкой части бассейна.	1
17.	Отработка техники работы ног способом кроль на спине. Отработка скольжения на спине с работой ног, без плавательной доски.	1
18.	Отработка скольжения на спине с работой ног, без плавательной доски. Отработка погружений на свободном пространстве бассейна с постепенным увеличением глубины.	1
19.	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием в плавании кролем на спине. Отработка поворота головы во время вдоха при работе ног кролем на груди и спине.	1
20.	Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием в плавании кролем на спине. Игры, связанные с погружением в воду, с применением снарядов и игрушек. Передвижение и ориентирование под водой.	1
21.	Отработка техники работы рук кролем на спине. Отработка выдохов: перед собой в воздух, в воду в ограниченное пространство (обруч), на границе воды и воздуха.	1
22.	Отработка техники работы рук кролем на спине. Буксировка с использованием снарядов, плавучих игрушек.	1
23.	Отработка согласования работы рук и ног в плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине способом в целом без учета времени.	1
24.	Отработка согласования работы рук и ног в плавании кролем на спине с дыханием.	1
25.	Плавание кролем на спине способом в целом. Игры на воде. Игры с использованием скольжения на груди и на спине с	1

	использованием вспомогательных снарядов.	
26.	Отработка движений ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с подвижной опорой. Совершенствование дыхания при плавании кролем на груди и спине, с выносом рук и отработкой поворотов головы в сторону.	1
27.	Отработка движений ногами в плавании на груди и спине (по типу кроля) с задержкой на вдохе, выдохом в воду, с постепенным увеличением глубины воды. Отработка плавания кролем на спине с полной координацией движений без выноса рук.	1
28.	Отработка грибковых движений при плавании на груди и спине по типу кроль. Игры с использованием скольжения в сочетании с движениями ногами, с использованием элементов соревнования.	1
29.	Отработка грибковых движений руками в скольжении, без выноса из воды, с попытками выноса из воды. Отработка согласования дыхания с движениями рук при плавании кролем на груди и спине.	1
30.	Отработка гребковых движений руками в скольжении на груди и спине в сочетании с выдохом в воду. Отработка гребков руками при плавании кролем на груди и спине с сомкнутыми и разведенными пальцами.	1
31.	Отработка плавания кроль на груди и спине с выносом рук. Отработка полного цикла движения рук в скольжении кролем на груди в согласовании с дыханием. Плавание отрезков кролем на груди и на спине в целом без учета и с учетом времени.	1
32.	Техника и согласование работы и совместных действий в командных состязаниях. Эстафетное плавание. Спортивные игры на воде.	1
	<b>Итого</b>	<b>32</b>

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ: не предусмотрено.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ:

Плавание. Начальное обучение. Авторы: Баранов В.А., Петрова Н.Л. Год издания: 2013

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279397

Владелец Столярова Елена Викторовна

Действителен с 27.03.2025 по 27.03.2026