

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школа №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школы №199
Приморского района
г. Санкт-Петербург
№ 70/2 от «29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ»
(большой бассейн)**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: от 7 до 14 лет

Разработчик программы:
педагоги дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г.

**Нормативно-правовые основания проектирования и реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Индивидуальное обучение»**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Федерального Закона от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в действующей редакции);
- Бюджетного кодекса Российской Федерации (БК РФ) от 31.07.1998 N 145-ФЗ (в действующей редакции);
- Трудовой кодекс РФ (в действующей редакции);
- Гражданского кодекса РФ (ГК РФ) от 30.11.1994 N 51-ФЗ (в действующей редакции);
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Приказ Минпросвещения России от 16.09.2020 №500 "Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам";
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию «Об организации предоставления платных образовательных услуг в государственных дошкольных образовательных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования СПб от 18.10.2013 №01-16-3262/13-0-0;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи //Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)) // Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21»
- Положения об организации деятельности по оказанию платных образовательных услуг (далее – Положение) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №199 Приморского района Санкт-Петербурга (далее по тексту –Школа).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – физкультурно-спортивная.

В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и оздоровительное плавание.

К спортивной подготовке допускаются все желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение всеми способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника.

Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Необходимость создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые люди сегодня составляют 1-5% от всего населения. Количество людей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся 7-16 лет имеют большой интерес к занятиям плаванием – это, тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц. Одновременно, учащиеся могут приобрести жизненно необходимый навык в условиях общеобразовательного учреждения.

Новизна программы:

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления с индивидуальным подходом к ученику.

Основное внимание уделяется доступности занятий для ученика, обучиться плавать различными способами плавания. В программу включено изучение не только техник плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и техник плавания брасс и баттерфляй, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, элементам прикладного плавания, а также получить и теоретический минимум знаний. Основной акцент сделан на оздоровительное плавание и закаливание.

Отличительные особенности программы:

Отличительная **особенность** данной программы заключается в том, что она включает в себя два направления:

- Курс обучения техники всех способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Развитие аэробных, анаэробных возможностей, укрепление мышц организма.
- Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с человеком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у ученика лучше получаются. Это дает возможность относиться к обучению более сознательно и активно. Данные задачи решает программа.

«Индивидуальное занятие по плаванию».

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Адресат программы: мальчики и девочки 7-16 лет разной физической подготовки. Не умеющие плавать, а так же владеющие навыками плавания. Имеющие допуск врача.

Цель программы:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).
- Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.
- Более широкое вовлечение детей в такие массовые виды спорта, как гребля, туризм и т.д.

Задачи программы:

<i>образовательные</i>	<i>развивающие</i>	<i>воспитательные</i>
Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).	Формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
Улучшение координации движений.	Воспитание правильной осанки.	Эмоциональная разрядка
Постановка правильного дыхания.	Закаливание организма	
Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс.	Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.	Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Улучшение координации движений.	Улучшение состояния здоровья и закаливание.	Приобретение учащимися уверенности в своих силах.
Постановка правильного дыхания.	Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.	Эмоциональная разрядка учащихся.
	Разгрузка позвоночника – создание благоприятных физиологических условий для нормального роста тел позвонков и восстановление правильного положения тела.	

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

- Знание истории физической культуры своего народа, истории плавания.
- Готовности и способности вести диалог с педагогом и достигать в нем взаимопонимания;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального безопасного поведения в спортивных сооружениях.
- **В области познавательной культуры:**
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области физической культуры:

В конце обучения учащиеся должны знать:

- правила гигиены
- факторы закаливания
- средства закаливания
- требования к режиму дня и питанию
- технику безопасности при нахождении в бассейне
- влияние физических упражнений на организм
- основы техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином
- технику выполнения стартов и поворотов
- основные дистанции при плавании
- правила соревнований
- правила купания в открытых водоемах

Должны уметь:

- овладеть техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, дельфином
- выполнять старты и повороты
- выполнять поиск предметов со дна бассейна
- овладеть техникой прикладного плавания

Условия реализации программы:

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 7-14 лет, занятия индивидуальные с одним человеком.

К занятиям допускаются дети, имеющие допуск врача.

Режим проведения занятий:

Тренировочный процесс строится в соответствии с программой с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся.

Занятия проводятся два раза в неделю по 40 минут. Программа рассчитана на 32 учебных часа.

Основная форма организации занятий – индивидуальная.

Формы проведения занятий.

Беседа-диалог, практические и зачетные занятия (контрольные испытания), игры на воде. Содержание материала каждого занятия направлено на решение нескольких задач, которые взаимообусловлены и взаимосвязаны друг с другом, объединяясь в одну общую.

Содержание занятий строится в порядке возрастающей трудности, постепенного увеличения нагрузки, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

Структура занятий традиционная и состоит из вводной, основной, заключительной частей.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- Укрепление здоровья, закаливание;
- Освоение жизненно необходимых навыков плавания;
- Устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- Постепенное повышение уровня физической подготовленности;
- Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности через расширение арсенала двигательных навыков;
- Укрепление сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата.
- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Техника безопасности на занятиях плаванием.	1	1	-
2	Основы техники лежа и скольжения на воде	2		2
3	Основы техники плавания способом кроль на спине и кроль на груди	7		7
4	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине	6		6
5	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	6		6
6	Техника плавания способом брасс	2		2
7	Техника плавания способом дельфин	2		2
8	Общая и специальная плавательная подготовка. Игры на воде.	2		2
9	Прикладное плавание	2		2
10	Контроль подготовленности учащегося	2		2
	Итого	32	1	31

Содержание учебного плана по плаванию.

объема и интенсивности занятий, специальные упражнения пловца. Плавание с досками.

1. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Теория: Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. Значение занятий физкультурой и спортом.

2. Основы техники лежания и скольжения на воде

Ознакомление ребенка с основными видами упражнений для освоения с водой. Обучить ребенка кратковременно погружать лицо в воду, подныривать под различные предметы, лежать и скользить на поверхности воды на груди и на спине.

3. Основы техники плавания ногами и руками способом кроль на спине и кроль на груди

Обучить умению свободно лежать на спине. Обучить скольжению на спине. Обучить умению свободно лежать на груди. Обучить скольжению на груди.

4. Техника плавания способом кроль на спине и кроль на груди.

Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение лежанию и скольжению на спине. Исходное положения тела. Обучение технике работы ногами кролем на спине. Обучение технике работы руками кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Техника стартов и поворотов. Плавание отрезков с ускорением. Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение лежанию и скольжению на груди. Исходное положения тела. Обучение технике работы ногами кролем на груди. Обучение технике работы руками кролем на груди. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Техника стартов и поворотов. Плавание отрезков 8х25м, 4х50м, 2х100м, 200м. Развитие общей выносливости (серии: 8-10х25м, 4-5х50м, 2х100м, 200м и т.д.).

5. Техника плавания способом брасс.

Обучение технике плавания брассом. Обучение технике работы ногами брассом на груди и на спине. Обучение технике работы руками брассом. Совершенствование техники плавания брассом на груди и на спине. Техника стартов и поворотов.

6. Техника плавания способом дельфин.

Обучение технике плавания дельфином. Обучение технике работы ногами дельфином на груди и на спине. Обучение технике работы руками дельфином.

7. Общая и специальная плавательная подготовка. Игры на воде.

Развитие организма, освоение техники различными способами плавания. Увеличение Плавание с удлиненным выдохом. Плавание с ускорением. Плавание в ластах, в лопатках. Эстафетное плавание, игры с элементами водного поло.

8. Прикладное плавание.

Обучение технике плавания на боку, брассом на спине.

9. Контроль подготовленности учащегося.

Контроль осуществляется в соответствии с приведенными нормами.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю по 1 часу

Методическое обеспечение программы.

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Инструктажи	Словесная	Беседа	Видеоматериал	Опрос, тестирование
2	Техника плавания различными способами	Обучение	Показ, практический	Фото- и видеоматериалы, спортивный инвентарь: доски плавательные, колобашки, лопатки, ласты	Анализ, оценка, контрольный старт
3	Прикладное плавание	Обучение	Показ, практический	Фото- и видеоматериалы, спортивный инвентарь: доски плавательные, колобашки	Анализ, оценка, зачет
4	Общая и специальная физическая подготовка	Обучение	Словесный, практический, фронтальный, коллективный.	Фото- и видеоматериалы, спортивный инвентарь: доски плавательные, колобашки, лопатки, ласты	Анализ, оценка, контрольный старт

Контрольные упражнения и нормативы для учащихся.

Упражнения	Нормативы
Плавание кролем на груди в полной координации	25 метров
Плавание кролем на спине в полной координации	25 метров
Умение находить под водой небольшие предметы	3-4 шт.
Плавание брассом в полной координации	25 метров
Плавание дельфином	12-25 метров
Старт с тумбочки	зачет

Литература для педагогов:

1. Джеймс Е. Каунсилмен. Спортивное плавание. М. Физкультура и спорт. 1982г.
2. БлайтЛюсеро. «Плавание. 100 лучших упражнений». Эксмо.М.2011г
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Ганчар И.Л., Плавание - теория и методика преподавания, 1998

5. «Комплексной программой физического воспитания обучающихся I – XI классов» - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
6. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. – М.:ФИС, 2000.
7. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред Н.Ж. Булгаковой. М.: ФиС, 2001.
8. Викулов А.Д. Плавание. М.: Владоспресс, 2003
9. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. М.: ФиС, 2000.
10. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. М.: ФиС, 2002.
11. Матвеев А.П.Рабочая программа по физической культуре.(1-4 класс) 2011г.М.
12. ПогадаевГ.И.Физическая культура. Программа(1-4 класс) М 2010 г

Литература для детей:

1. Ситников М.В. Самоучитель плаванию. М:2007г.
2. Педролетти М. Основы плавания. Феникс. 2006г.
3. Фирсов З.П. Плавание для всех М: 1983.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. М.: ФиС, 1983.
- 5.Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Шмаков С.А., Безбородова Н.Я. От игры к самовоспитанию. – М., Новая школа, 1995.
7. Литвинов Е.Н., Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! - М.: Просвещение, 1999.
8. Велитченко В. Как научиться плавать. М., 2000