

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

ПРИНЯТО

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

УТВЕРЖДЕНО

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ»
(малый бассейн)**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 5-8 лет

Разработчик программы:
педагоги дополнительного образования

Санкт – Петербург
2025 г.

**Нормативно-правовые основания проектирования и реализации
дополнительной 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.

Плавание - один из немногих видов спорта, противопоказаний к которому практически не существует. Плавать полезно всем и в любом возрасте, а обучение этому навыку желательно начинать как можно раньше.

Актуальность поиска новых путей и форм укрепления здоровья детей дошкольного возраста объясняется рядом причин: экологически неблагоприятным образом жизни, повышенным потоком информации и высокой степенью утомляемости. Именно в первые семь лет у детей закладываются основы здоровья, формируется большее количество жизненно важных двигательных навыков и умений, создаются решающие предпосылки для всестороннего гармоничного развития личности. Дошкольники постоянно ощущают потребность в движении, объем которого обуславливается закономерностями роста детского организма, активным взаимодействием его с окружающей средой, а занятия плаванием помогут им в значительной мере компенсировать «двигательный дефицит».

Купание, плавание, игры и развлечения на воде — один из самых полезных видов физических упражнений, они способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему.

Новизна программы:

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

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:

- ✓ Основной формой обучения в дошкольном возрасте должна быть игра, построенная на знакомых ребенку образах и представлениях и сопровождаемая четким выразительным показом. Превращению игровой ситуации в учебную способствует последовательный переход от простого передвижения по дну (привыкание к воде) к разучиванию определенных плавательных движений. Педагогический принцип перехода от простого к сложному выступает как условие усвоения более сложных приемов плавания, их техники и приучения ребенка к самостоятельному выполнению упражнений на все большей глубине (по пояс, по грудь, в рост ребенка, на глубине превышающей рост).
- ✓ 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. На основе этих принципов создана программа «**Индивидуальное занятие по плаванию**» для обучающихся 5-10 лет.

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 5-8 лет, владеющие навыками плавания и допущенные врачом.

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.

Задачи программы:

обучающие	развивающие	воспитательные
Овладение жизненно необходимыми навыками плавания	Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.	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 способов плавания кроль на груди и кроль на спине		

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

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;

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;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области физической культуры:

В конце обучения учащиеся должны знать:

- ▲ правила гигиены
- ▲ факторы закаливания
- ▲ технику безопасности при нахождении в бассейне

Должны уметь:

- ▲ задерживать дыхание
- ▲ выполнять лежание и скольжение на груди и на спине
- ▲ подныривать под различные предметы
- ▲ свободно лежать на груди и на спине
- ▲ самостоятельно вставать из положения лежа на спине
- ▲ выполнять прыжок с бортика
- ▲ выполнять поиск предметов со дна бассейна
- ▲ овладеть техникой работы ногами кролем на груди и кролем на спине
- ▲ овладеть основной техникой работы руками кролем на груди и кролем на спине
- ▲ овладеть правильным дыханием при плавании кролем на груди и кролем на спине
- ▲ овладеть толчком от бортика при плавании на груди и на спине
- ▲ скользить максимально долго на задержке дыхания

Условия реализации программы:

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 5-8 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 45 минут. Программа рассчитана на 36 учебных часа.

Основная форма организации занятий – *индивидуальная*.

Методы и формы проведения занятий.

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет (учитель или хором группа); в воде - краткие напоминания, громкие команды и т.д.

Наглядные методы: показ упражнения квалифицированными исполнителями с объяснением, показ пособий (плакаты, рисунки, фильмы и т.п.), сигналы жестом, свистком, голосом.

Практические методы: упражнения, многократные повторения, игры, соревнования (упражнения на оценку, кто лучше и т.п.).

Приемы: облегчение условий плавания (поперек бассейна), усложнение (на глубине, только руками, доска в вертикальном положении, медленное плавание, ориентиры, парами).

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	Ознакомление со свойствами воды	1		1
3	Основы техники лежа и скольжения на воде	11		9
4	Основы техники плавания способом кроль на спине	6		6
5	Основы техники плавания способом кроль на груди	8		8
6	Гигиенические требования и закаливание организма	1	1	-
7	Общая плавательная подготовка, игры на воде	7		7

8	Контроль подготовленности занимающихся	1		1
	Итого	36	2	34

Содержание учебного плана по плаванию

1. Техника безопасности на занятиях плаванием.

Теория: Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям.

2. Ознакомление со свойствами воды.

Ознакомление ребенка с водой и ее свойствами: плотностью, вязкостью, прозрачностью. Обучить ребенка самостоятельно передвигаться по дну, совершать простейшие действия, играть, держаться на поверхности воды (всплывать, лежать, скользить), тем самым получая представление о выталкивающей и поддерживающей силе воды.

3. 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.

4. Основы техники плавания ногами 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. Общая плавательная подготовка, игры на воде.

Обучить передвижению на спине с работой ногами и руками в сочетании с дыханием. Обучить передвижению на груди с работой ногами и руками в сочетании с дыханием.

5. Гигиенические требования и закаливание организма.

Теория: правила гигиены, способы закаливания, рекомендации.

6. Контроль подготовленности занимающихся.

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	36	36	36	1 разв неделю по 1 часу

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал, техническое	Формы подведения итогов
-------	-------------------	---------------	-----------------------------	-------------------------------------	-------------------------

			образовательного процесса	оснащение занятий	
1	Инструктажи	Словесная	Беседа	Видеоматериал	Опрос, тестирование
2	Основы техники лежания и скольжения на воде	Обучение	Показ, практический	Фото- и видеоматериалы, спортивный инвентарь: доски плавательные, колобашки, лопатки, ласты	Анализ, оценка
3	Техника плавания различными способами	Обучение	Показ, практический	Фото- и видеоматериалы, спортивный инвентарь: доски плавательные, колобашки	Анализ, оценка, контрольный старт
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
1. Погружение под воду с продолжительным выдохом	8-10 погружений подряд
2. Скольжение на груди, руки за головой без работы ног	4-5 метров
3. Скольжение на спине, руки вдоль туловища, без работы ног.	4-5 метров
4. Скольжение на груди, руки за головой с работой ног с дыханием	10-12 метров
5. Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног с дыханием	10-12 метров
6. Плавание способом кроль на груди в полной координации	15 метров
7. Плавание кролем на спине в полной координации	15 метров
8. Нырание и проплывание под водой на задержку дыхания	6-7 метров
9. Старт с низкого бортика с выходом из воды с работой ногами кролем	зачет
10. Поиск предметов на дне	8-10 предметов за 2 мин.

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 кл) 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