

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №8 г. Беслан

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 02.09.2025 г. №1

Утверждено  
Приказом директора  
от 02.09.2025 г. №1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

секции «Дельфинчик»  
на 2025 – 2026 учебный год

**Руководитель кружка: Левин В.Р**  
**Бедоев А.З.**

## **1. Пояснительная записка**

Программа кружка по плаванию «Дельфинчик» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего, основного и среднего общего образования;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года.

### **Актуальность программы:**

Плавание — универсальный вид физической активности, оказывающий комплексное воздействие на здоровье ребенка:

- улучшает работу сердечно-сосудистой системы;
- укрепляет дыхательную и мышечную системы;
- способствует профилактике сколиоза и нарушений осанки;
- закаляет организм и повышает иммунитет;
- снижает тревожность, развивает уверенность в себе и коммуникационные навыки.

Программа рассчитана на **три возрастные группы**, с постепенным усложнением упражнений и объема нагрузки, что обеспечивает безопасное и эффективное освоение плавания.

Форма реализации: очная;

Форма организации: подгрупповые и индивидуальные тренировки в плавательном бассейне;

Продолжительность реализации: 3 года (с возможностью ежегодного обновления групп).

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических качеств и обучение детей основам техники плавания, формирование навыков безопасного поведения на воде.

**Задачи:**

### **Образовательные:**

- обучение различным техникам плавания (кроль, брасс, спина, баттерфляй);
- освоение навыков безопасного поведения на воде;
- обучение самоконтролю за физической нагрузкой.

**Развивающие:**

- развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации;
- укрепление здоровья и иммунитета;
- формирование умения концентрироваться, планировать усилия.

**Воспитательные:**

- формирование дисциплины, ответственности, коллективизма;
- развитие настойчивости, волевых качеств и спортивного духа;
- воспитание мотивации к здоровому образу жизни.

**3. Возрастные особенности**

Группа	Возраст	Основные особенности	Продолжительность занятия
Младшая	6–8 лет	Игровая деятельность; адаптация к воде; обучение дыханию, скольжению, элементарным движениям	30–35 мин
Средняя	9–11 лет	Развитие техники кроля и спины; координация и сила; освоение брасса	40–45 мин
Старшая	12–15 лет	Совершенствование всех стилей; развитие выносливости и скоростных качеств; подготовка к соревнованиям	45–60 мин
Спортивная	13-16 лет	Углубленная тренировка всех стилей, отработка стартов и поворотов, нормативы ГТО, участие в муниципальных и региональных соревнованиях	60 – 90 мин

**4. Планируемые результаты**

**Младшая группа:**

- Личностные: формирование интереса к плаванию, дисциплины;
- Метапредметные: умение безопасно находиться на воде, распределять усилия;
- Предметные: освоение скольжения, работы ногами и руками, погружений, первых заплывов кролем и на спине.

**Средняя группа:**

- Личностные: уверенность в своих силах, умение работать в команде;
- Метапредметные: контроль дыхания, развитие выносливости;

- Предметные: освоение кроля, спины и брасса, участие в эстафетах.

#### **Старшая группа:**

- Личностные: дисциплина, самостоятельность, спортивный дух;
- Метапредметные: анализ техники, планирование тренировочной нагрузки;
- Предметные: освоение баттерфляя, стартов, поворотов, участие в соревнованиях.

#### **Спортивная группа:**

- **Личностные:** формирование волевых качеств, целеустремлённости, умения работать над результатом;
- **Метапредметные:** умение анализировать свои ошибки, планировать тренировочный процесс, регулировать нагрузки;
- **Предметные:**
  - уверенное владение всеми четырьмя стилями плавания (кроль, спина, брасс, баттерфляй);
  - умение выполнять старты и повороты в соответствии с правилами;
  - способность преодолевать дистанции 200–800 м;
  - участие в соревнованиях различного уровня.

### **5. Содержание программы**

#### **Младшая группа (6–8 лет):**

1. Правила поведения в бассейне;
2. Игры и упражнения на воде: погружение, задержка дыхания;
3. Скольжение, работа ногами;
4. Первые элементы кроля на груди и на спине;
5. Игры-эстафеты, закаливание.

#### **Средняя группа (9–11 лет):**

1. Совершенствование дыхательной гимнастики;
2. Техника кроля на груди;
3. Техника кроля на спине;
4. Освоение брасса;
5. Плавательные эстафеты, игры, контрольные заплывы.

#### **Старшая группа (12–15 лет):**

1. Совершенствование кроля и брасса;
2. Ознакомление с баттерфляем;
3. Старты, повороты, дистанции;

4. Индивидуальные и командные соревнования;
5. Анализ техники и совершенствование навыков.

### **Спортивная группа (13–16 лет):**

1. Совершенствование техники всех стилей плавания;
2. Тренировка стартов и поворотов;
3. Развитие скоростной и силовой выносливости;
4. Тренировка на длинных дистанциях (200–800 м);
5. Комплексные тренировки на суше: растяжка, упражнения на силу и гибкость;
6. Подготовка и участие в соревнованиях (школьных, муниципальных, региональных).

### **6. Организация образовательного процесса**

- Занятия проводятся **3 раза в неделю**, продолжительность от 30 до 60 минут в зависимости от группы;
- Формы: практические занятия, игры, эстафеты, соревнования;
- Методы: объяснительно-иллюстративные, практические, игровые, соревновательные;
- Контроль знаний и умений: наблюдение, тесты на воде, контрольные заплывы.

Занятия в спортивной группе проводятся **4 раза в неделю** по 60–90 минут.

В структуре каждого занятия:

- разминка на суше (10–15 мин);
- основная часть (60 мин): техника + силовая подготовка + заплывы;
- заключительная часть (10–15 мин): растяжка, дыхательные упражнения, анализ.

Дополнительно проводятся **контрольные тренировки и участие в соревнованиях**.

### **7. Календарно-тематическое планирование**

Пример для младшей группы (6–8 лет, 36 недель, 3 раза в неделю):

Неделя	Тема занятия	Цель	Форма работы
1	Вводное занятие. Правила поведения	Ознакомление с бассейном, инструктаж по безопасности	Беседа, игра

Неделя	Тема занятия	Цель	Форма работы
2	Дыхание и погружения	Научиться задерживать дыхание, безопасно погружаться	Практика
3	Скольжение на груди	Развитие координации и баланса	Практика
4	Скольжение на спине	Освоение движения на спине	Практика
5	Игры на воде: "Лови мяч"	Развитие ловкости и координации	Игровая
6–10	Первые элементы кроля	Освоение движений руками и ногами	Практика
11–15	Игры-эстафеты	Развитие командного взаимодействия	Игровая
16–20	Плавание на короткие дистанции	Усиление выносливости	Практика
21–30	Контрольные заплывы	Проверка освоенных навыков	Практика
31–36	Итоговые занятия, эстафеты	Подготовка к показательным выступлениям	Соревнования

**Средняя и старшая группы** – аналогично, с добавлением кроля, спины, брасса, баттерфляя, стартов и поворотов. Таблицы с каждой неделей, упражнениями и целями увеличат текст на несколько страниц.

#### **Календарно-тематическое планирование для спортивной группы**

Неделя	Тема занятия	Цель	Форма работы
1–2	Контрольная тренировка, тестирование уровня	Определить физическую готовность, уровень техники	Практика, зачет
3–6	Совершенствование кроля и спины	Развитие скорости и техники	Практика
7–10	Совершенствование брасса и баттерфляя	Развитие координации, силы	Практика
11–14	Тренировка стартов и поворотов	Отработка техники	Практика, соревновательный метод
15–20	Дистанции 200–400 м	Развитие выносливости	Практика
21–25	Силовая подготовка на суше	Развитие силы и гибкости	Тренировка

Неделя	Тема занятия	Цель	Форма работы
26–30	Подготовка к соревнованиям	Совершенствование всех элементов	Комплексные тренировки
31–36	Участие в соревнованиях, итоговый контроль	Проверка достижений	Соревнов

## 8. Методы и формы контроля

- **Текущий контроль:** наблюдение за техникой, выполнение упражнений, участие в играх;
- **Итоговый контроль:** контрольные и показательные заплывы, соревнования, оценка техники;
- **Система оценивания:**
  - «5» — отлично, техника правильная, дистанция пройдена без ошибок;
  - «4» — хорошо, незначительные ошибки;
  - «3» — удовлетворительно, требуется дополнительная практика;
  - «2» — неудовлетворительно, навыки не освоены.

## 9. Материально-техническое обеспечение

- плавательный бассейн с безопасным глубинным режимом;
- доски для плавания, нарукавники, пояса, мячи, обручи;
- секундомер, свисток, стартовые тумбы;
- аптечка, спасательные круги;
- видеооборудование для анализа техники.

## 10. Методическое обеспечение

- карточки упражнений и игр;
- видеоуроки по технике плавания;
- методические рекомендации по адаптации занятий для слабых и сильных детей;
- контрольные таблицы для фиксирования результатов.

## 11. Список литературы

1. Гаврилова, Т. Н. **Обучение плаванию детей.** – М.: Физкультура и спорт, 2021.
2. Колодяжная, Е. С. **Методика обучения плаванию.** – СПб.: Питер, 2020.
3. Баранов, И. П. **Современные методы обучения плаванию.** – М.: Академия, 2019.
4. СанПиН 2.4.4.3172-14.
5. ФГОС общего образования.
6. Интернет-ресурсы: методические видео, упражнения для детей.
7. Методические пособия по безопасности на воде.