

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района
Санкт – Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«ПЛОВЕЦ-1 год обучения»
физкультурно-спортивной направленности
Возраст- 6-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель программы:
Назарова О.С.
Педагог дополнительного
образования

2022-2023

Пояснительная записка

Особенность организации образовательного процесса первого года обучения.

Группы формируются из учащихся, на добровольной основе, при заключении договора с родителями (законными представителями), не имеющих медицинских противопоказаний. Занятие проводится соответственно возрасту занимающихся, их подготовленности, интересам, этапам обучения, поставленным задачам. Формой проведения является занятие, продолжительностью 45 минут, которое включает в себя 3 части: подготовительную, основную, заключительную. Методика проведения занятий первого года обучения предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой плавания. Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям научиться плавать способами кроль на груди, кроль на спине.

Цель и задачи

Целью занятий является создание и поддержание здоровья, тренировка физических качеств (ловкости, координации, силы, выносливости) и улучшение эмоционального состояния занимающихся.

Обучающие:

- обучить держаться на воде
- обучить дыхательным упражнениям в воде
- обучить преодолевать сопротивление воды
- обучить выполнению упражнений в воде, которые способствуют более быстрому освоению техники плавания
- овладение элементами способов плавания, стартов и поворотов
- совершенствовать технику плавания
- привитие интереса к занятиям спортом и выявление задатков и способностей детей к занятиям плаванием
- воспитание черт спортивного характера
- отбор наиболее способных детей к спортивному плаванию

Развивающие:

- развивать двигательные навыки
- развивать умения работать со специальным инвентарем
- приобретение разносторонней физической подготовленности
- развивать двигательные способности

Воспитательные:

- формирование интереса к занятиям плаванием, физической культурой
- формировать потребность к самогигиене
- формировать санитарно-гигиенических знания и умения
- воспитание черт спортивного характера и трудолюбия

Оздоровительные:

- укрепление и сохранение здоровья
- укрепление иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем
- содействие физическому развитию
- снижение гипервозбудимости нервной системы
- укрепление мышечного аппарата
- профилактика нарушений осанки

Планируемые результаты освоения программы первого года обучения

Предметные результаты

Программа предполагает, что учащийся будет знать:

- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- основы выполнения стартов и поворотов;
- основы прикладного плавания;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила безопасного поведения во время занятия;
- правила выполнения базовых комплексов ОРУ;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет уметь:

- владеть техникой стартов и поворотов, передачей эстафет;
- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.

Личностные результаты

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.
- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.
- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.
- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способен управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;

Метапредметные результаты

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развито умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.
- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности		
2	Ознакомление с инвентарем		

3	Ознакомление со свойствами воды. Равновесие		
4	Ознакомление со свойствами воды. Гидростатическое давление		
5	Ознакомление со свойствами воды. Дыхание в воде, выдохи в воду		
6	Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине. Классификация упражнений		
7	Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине. У неподвижной опоры (сидя, лежа)		
8	Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине с подвижной опорой (доска)		
9	Изучение техники работы ног при плавании кролем на спине в безопорном положении с различным положением рук		
10	Имитационные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Движения рук у неподвижной опоры		
11	Изучение техники плавания способом кроль на спине. Движения рук с подвижной опорой, попеременно		
12	Изучение техники плавания способом кроль на спине. Движения рук в безопорном положении, попеременно		
13	Изучение техники согласования движений рук и ног в кроле на спине у неподвижной опоры		
14	Изучение техники согласования движений рук и ног в кроле на спине с подвижной опорой		
15	Изучение техники согласования движений рук и ног в кроле на спине по одной руке, попеременно		
16	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Положение тела, гребки		
17	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Движения рук у неподвижной опоры, с подвижной опорой		
18	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Движения рук с дополнительным инвентарем		
19	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Движения рук в безопорном положении		
20	Изучение техники плавания способом кроль на груди. На задержке дыхания		
21	Изучение техники плавания способом кроль на груди. С произвольным дыханием		
22	Изучение техники плавания способом кроль на груди. Согласование движений ног с дыханием, рук с дыханием		
23	Изучение общего согласования в кроле на груди		
24	Плавание кролем на груди только ногами		
25	Плавание кролем на груди только руками		
26	Плавание кролем на груди длинных отрезков		
27	Плавание кролем на груди коротких отрезков быстро		
28	Имитационные упражнения. Движения ног кроль сидя, лежа		
29	Имитационные упражнения. Гребки руками кролем на груди стоя, лежа		

30	Имитационные упражнения. Гребки руками кролем на спине стоя, лежа		
31	Имитационные упражнения. Согласование в кроле на спине, кроле на груди		
32	Изучение техники старта в кроле на спине		
33	Изучение техники старта в кроле на груди		
34	Изучение техники простого поворота в кроле на груди		
35	Изучение техники поворота в кроле на спине		
36	Итоговое занятие		

Содержание образовательной программы первого года обучения

Тема №1 Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях

Теория. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий.

Гигиена физических упражнений.

Правила поведения на тренировке и в бассейне

Техника безопасности в помещениях бассейна.

Техника безопасности в воде

Тема №2 Ознакомление со свойствами водной среды. Ознакомление с инвентарем

Теория. Виды и значение подготовительных упражнений. Техника дыхания.

Демонстрация инвентаря применяемого на занятиях.

Беседа о правилах пользования инвентарем

Практика. Упражнения для изучения техники дыхания (выдохи в воду, задержка дыхания).

Выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой (погружение, всплывание, лежание, скольжение, открывание глаз в воде)

Упражнения с использованием инвентаря:

- плавание с доской, колобашкой, в ластах, лопатках,
- упражнения с нудлом, гантелями для аквааэробики,

Тема №3 Изучение техники плавания способом кроль на спине

Теория. Техника спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин)

Практика. Плавание спортивным способом плавания *кроль на спине*, по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем

Тема №4 Изучение техники плавания способом кроль на груди

Теория. Техника спортивных способов плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс, дельфин)

Практика. Плавание спортивным способом плавания *кроль на груди*, по элементам, в полной координации, с дополнительным инвентарем

Тема №5 ОФП

Теория. Техника безопасности в воде

Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений

Тема №6 Имитационные упражнения

Теория. Техника безопасности в воде

Инструктирования по технике плавания и выполнения упражнений

Практика. Выполнение имитационных упражнений. Объяснение и выполнение имитационных упражнений рук и ног для:

- кроля на груди с дыханием, с задержкой дыхания, с дыханием 3*3, 5*5
- кроля на спине в согласовании с дыханием

Тема №7 Изучение техники стартов и поворотов

Теория. Техника выполнения старта (из воды на спине, из воды на груди, с тумбочки (бортика)). Техника выполнения поворота (простой поворот вращением в горизонтальной плоскости, поворот маятником)

Практика. Выполнение упражнений для изучения старта (из воды на спине, из воды на груди, с тумбочки (бортика)). Изучения техники выполнения поворота (простой поворот вращением в горизонтальной плоскости, поворот маятником)

Тема №8 Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов образовательного процесса

Задача:

1. Преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на спине
2. Преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе

Практика. Выполнение контрольных нормативов по 1 человеку:

1. Прыжок «солдатиком» с бортика, переворот на спину, преодоление дистанции 25м (2 бассейна) на спине.
2. Прыжок «солдатиком» с бортика, преодоление дистанции контрольного норматива 25м (2 бассейна) кролем на груди с задержкой дыхания на вдохе.