

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-2 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 второго года обучения.

На обучение по данной программе принимаются дети успешно прошедшие программу первого года. Основное содержание этого уровня составляет обучение технике спортивного плавания с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения. Занятия групповые. Групповое занятие на воде делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная и заключительная части проводятся на суше, основная – в воде. Подготовительная часть (5-10мин.) включает построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть занятия (30мин.) направлена на решение главных задач: освоение с водой, изучение техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. В начале этой части занятия, для адаптации к воде, обучающимся предлагается выполнить несколько разминочных упражнений. Заключительная часть занятия (5-10мин.) строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия.

Цель и задачи второго года обучения

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

Задачи

Обучающие:

- обучить технике плавания кролем на спине
- обучить технике плавания кролем на груди
- обучить технике плавания брассом
- 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

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 второго года обучения

В ходе освоения программы учащиеся приобретают следующие **знания**:

- основы личной гигиены
- о свойствах водной среды
- правила и технику безопасности нахождения в воде
- правила и технику пользования специальным инвентарем
- правила проведения соревнований по плаванию
- особенности техники плавания спортивными способами плавания

умения:

- держаться на воде
- правильно дышать в воду
- сочетать дыхание и упражнения
- преодолевать сопротивление воды
- выполнять упражнения в воде у неподвижной опоры, с подвижной опорой
- выполнять упражнения на координацию движений в воде
- пользоваться специальным инвентарем
- выполнение прыжков в воду
- изучение техники плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом
- плавать изученными способами плавания

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности		
2	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди, кроль на спине. Плавание ногами с подвижной опорой		
3	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди, на спине. Плавание с различными положениями рук в сочетании с дыханием		
4	Плавание в полной координации кролем на груди, на спине		
5	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди, на спине. Общее согласование		
6	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди, кроль на спине. Плавание ногами с подвижной опорой		
7	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс. У неподвижной опоры, стоя, сидя, лежа		
8	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс с подвижной опорой		
9	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс с подвижной опорой в согласовании с дыханием		
10	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс в безопорном положении с различным положением рук		

11	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс в безопорном положении в согласовании с дыханием		
12	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс с подвижной опорой на спине		
13	Изучение техники работы ног при плавании способом брасс в безопорном положении на спине		
14	Изучение техники работы рук при плавании способом брасс у неподвижной опоры, стоя, сидя, лежа		
15	Изучение техники работы рук при плавании способом брасс в согласовании с работой ног кролем на груди		
16	Изучение техники работы рук при плавании способом брасс с колобашкой между бедер		
17	Изучение техники работы рук при плавании способом брасс в согласовании с дыханием		
18	Изучение согласования работы рук и ног при плавании способом брасс		
19	Изучение согласования работы рук и ног с дыханием при плавании способом брасс		
20	Изучение согласования работы рук и ног при плавании способом брасс на спине		
21	Изучение техники плавания брасс в полной координации		
22	Совершенствование техники брасс		
23	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине, на груди, брасс. Работа ног с подвижной опорой		
24	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине, на груди, брасс. Плавание с различными положениями рук		
25	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине, на груди, брасс. Проплывание длинной дистанции ногами и руками без помощи ног		
26	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине, на груди, брасс. Плавание в полной координации		
27	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине, на груди, брасс. Плавание по элементам и в связках		
28	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине, на груди, брасс. Плавание с дополнительным инвентарем		
29	Совершенствование умения плавать способом кроль на спине, на груди, брасс. Плавание с варьированием скорости, амплитуды, усилий		
30	Совершенствование умения плавать способом кроль на груди. Плавание в полной координации с изменением условий дыхания (3/3,5/5,7/7)		
31	Имитационные упражнения. Движения ног брасс сидя, лежа		
32	Имитационные упражнения. Гребки руками брасс стоя, лежа		

33	Имитационные упражнения. Гребки ногами дельфин стоя, лежа		
34	Имитационные упражнения. Согласование рук, ног и дыхания в кроле на спине, кроле на груди, брассе		
35	Игры в воде		
36	Итоговое занятие		

Содержание образовательной программы второго 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 (Приложение 2)

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.