

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 179
Калининского района Санкт-Петербурга
и рекомендована к
утверждению
Протокол от № 12
от « 18 » июня 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ Лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга
Л.А.Батова
Приказ № 84
от « 18 » июня 2020 г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
ПО ПЛАВАНИЮ «ЮНЫЙ ПЛОВЕЦ»
1 год обучения
учащихся **5 классов**
Возраст 10 – 11 лет

Составитель программы
педагог дополнительного
образования:
Назарова О.С.

Санкт – Петербург
2020

Пояснительная записка

Особенность организации образовательного процесса в том, что занятия по данной программе индивидуально дифференцированы. Хорошо подготовленные дети могут совершенствовать свое мастерство в технике плавания разными стилями, готовиться и участвовать в соревнованиях высокого ранга. Дети, требующие поддержки и корректировки здоровья оздоравливаются, используя уникальное воздействие воды на организм человека. Дети, которым просто интересно купаться в свободное от уроков время находят для себя увлекательное и полезное занятие. Программа адаптирована для детей среднего школьного возраста, соблюдается преемственность школьной учебной программы образования по предмету физическая культура (плавание).

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный пловец» 1 года обучения для учащихся 5 классов предназначена для детей 10-11 лет учащихся 5 классов. Набор в секцию осуществляется на добровольной основе всех желающих, имеющих начальную базовую плавательную подготовку. Основное условие – отсутствие медицинских противопоказаний и выполнение нормативов в условиях спортивного отбора.

Цель программы:

- приобщение к здоровому образу жизни через умение трудиться, укрепление здоровья школьников;
- формирование физической культуры личности школьника;
- повышение спортивного мастерства;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- содействие гармоничному развитию личности;

Достичь поставленной цели в данном курсе планируется, **частично** используя технологии дистанционного обучения.

Дистанционное обучение (ДО) — совокупность технологий, обеспечивающих доставку обучаемым основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и учителя в процессе обучения, предоставление обучаемым возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала, а также в процессе обучения.

Преимущества частичного использования дистанционного обучения.

Использование технологий дистанционного обучения позволяет:

- проводить обучение большого количества человек;
- повысить качество обучения за счет применения современных средств, объемных электронных библиотек и т.д.
- образование доступно всем без ограничения по состоянию здоровья.
- обучение эффективнее - Вы сами устанавливаете график занятий, темп обучения;
- дистанционное обучение доступно из любой точки - достаточно только иметь компьютер и доступ в Интернет;

- дистанционное обучение перспективно - доля дистанционных технологий в образовании растет год от года!
- для дистанционного обучения предоставляются самые полные и новейшие материалы.
- дистанционное образование предполагает составление удобного для учеников и учителя индивидуально расписания.

Задачи программы:

обучающие:

- укрепить и сохранить здоровье школьников, содействовать их физическому развитию;
- обучить жизненно важным необходимым прикладным двигательным умениям и навыкам;
- обучить правильному выполнению техники спортивных способов плавания;
- обучить правилам соревнований;
- обучить основам познавательной деятельности;

развивающие:

- развить двигательные (кондиционные и координационные) способности;
- сформировать санитарно-гигиенические знания и умения;
- развить физические данные организма;
- развить морально-волевые качества;
- приобщить к самостоятельным занятиям плаванием;
- выработать адаптационные способности к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействовать укреплению и коррекции опорно-двигательного аппарата;

воспитательные:

- воспитать качества и черты личности (дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, взаимопомощи, смелости) во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов представления, воображения, памяти, мышления и др.;
- сформировать у детей стойкий интерес к занятиям плаванием, физической культурой;
- воспитать умения управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных и экстремальных ситуациях в воде;

По окончании обучения обучающиеся должны

знать:

- правила техники безопасности во время занятий по плаванию;
- правила посещения плавательного бассейна;
- основы здорового образа жизни;
- основы судейства плавания;
- основы техники плавания;
- правила соревнований по плаванию;
- правила оказания первой помощи;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- вести здоровый образ жизни;

- судить соревнования по плаванию;
- организовать простейшие соревнования по плаванию и участвовать в них;
- оказывать первую помощь;
- использовать основы технической подготовки;
- плавать спортивными способами плавания: кроль на груди (вольный стиль), кроль на спине, брасс, баттерфляй, комплексное плавание;
- выполнять простые и скоростные повороты на груди и на спине;
- выполнять старт с тумбочки (бортика) и из воды.

Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
- осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты: К окончанию курса обучения плаванию ребёнок должен овладеть следующими навыками:

- Самостоятельное вхождение в воду: по трапу, скату, соскоком на ноги, спадом вперёд;
- Всплывание, лежание на поверхности воды, совершая постепенный выдох в воду;

-Скольжение на груди и на спине: переворачиваясь с груди на спину и наоборот, на груди с выдохом на воду, на спине, чередуя вдох и выдох, с движениями ногами, руками (с доской, без доски, с ластами) с задержкой и в сочетании с дыханием.

Подготовительные упражнения на суше и в воде для овладения плаванием способом кроль (брасс и др.):

-Плавание на груди и на спине, сочетая движение ног, рук, дыхания.

-Ныряния;

-Кувырки без опоры на дно;

-Повороты;

-Проплывание на груди, на спине 15-25 м;

-Выполнение гигиенических требований при посещении занятий плаванием;

-Выполнение правил поведения на воде при купании, плавании, прыжках в воду, играх и забавах в воде.

Личностные результаты освоения программы - формирование стойкого умения преодолевать дистанцию 25 метров способом плавания кроль на груди и кроль на спине;

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарат и органов дыхания.

- формирование самостоятельного контроля за своим физическим развитием и личной гигиеной

- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- формирование разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения учащихся 5 классов

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1	1.09-6.09	Укомплектование групп «Юный пловец» 1 г.о. учащихся 5 классов	1
2	1.09-6.09	Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Гигиена физических упражнений. Техника безопасности: Правила поведения в бассейне. Правила посещения бассейна. Инструкции по охране труда №63,64,65,66	1

3	7.09-13.09	Теория: История развития плавания в Древние История развития плавания в Средние века. История развития плавания в Новое время. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. Современные стили плавания.	1
4	7.09-13.09	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
5	14.09-20.09	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
6	14.09-20.09	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
7	21.09-27.09	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
8	21.09-27.09	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
9	28.09-4.10	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
10	28.09-4.10	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
11	5.10-11.10	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
12	5.10-11.10	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
13	12.10-18.10	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
14	12.10-18.10	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
15	19.10-25.10	Совершенствование. Плавание отрезков ногами кроль на груди, кроль на спине с подвижной опорой, с различным положением рук.	1
16	19.10-25.10	Контрольные заплывы на дистанции 50м в/ст Контрольный норматив: Девочки не хуже 1:00,0 Мальчики не хуже 55,0	1
17	26.10-1.11	Обучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине. Простые повороты в способе кроль на спине.	1
18	26.10-1.11	Обучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине. Простые повороты в способе кроль на спине.	1
19	2.11-8.11	Обучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине. Простые повороты в способе кроль на спине.	1

20	2.11-8.11	Обучение техники попеременной работы рук при плавании кролем на спине. Простые повороты в способе кроль на спине.	1
21	9.11-15.11	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
22	9.11-15.11	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
23	16.11-22.11	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
24	16.11-22.11	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
25	23.11-29.11	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
26	23.11-29.11	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
27	30.11-6.12	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
28	30.11-6.12	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
29	7.12-13.12	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
30	7.12-13.12	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
31	14.12-20.12	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на спине по одной руке с подвижной опорой	1
32	14.12-20.12	Контрольные заплывы на дистанции 50 м в/ст Контрольный норматив: Девочки не хуже 1:00,0 Мальчики не хуже 55,0 Контроль освоения техники спортивного способа плавания: кроль на спине	1
33	21.12-27.12	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой, в согласовании с дыханием	1
34	21.12-27.12	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой, в согласовании с дыханием	1
35	28.12-10.01	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой, в согласовании с дыханием	1
36	28.12-10.01	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой, в согласовании с дыханием	1
37	11.01-17.01	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой, в согласовании с дыханием	1
38	11.01-17.01	Обучение согласования движений рук и ног в способе кроль на груди по одной руке с подвижной опорой, в согласовании с дыханием	1
39	18.01-24.01	Обучение согласования движений рук и ног с дыханием в способе кроль на груди, плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7)	1
40	18.01-	Обучение согласования движений рук и ног с дыханием в	1

	24.01	способе кроль на груди, плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7)	
41	25.01-31.01	Обучение согласования движений рук и ног с дыханием в способе кроль на груди, плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7)	1
42	25.01-31.01	Обучение согласования движений рук и ног с дыханием в способе кроль на груди, плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7)	1
43	1.02-7.02	Обучение согласования движений рук и ног с дыханием в способе кроль на груди, плавание способом кроль на груди с изменением условий дыхания (3x3, 5x5, 7x7)	1
44	1.02-7.02	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
45	8.02-14.02	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
46	8.02-14.02	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
47	15.02-21.02	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
48	15.02-21.02	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
49	22.02-28.02	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
50	22.02-28.02	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
51	1.03-7.03	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
52	1.03-7.03	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
53	8.03-14.03	Плавание отрезков способами кроль на груди и на спине с изменениями условий и составлениями связок	1
54	8.03-14.03	Обучение движений ногами баттерфляй у неподвижной опоры в согласовании с дыханием, с подвижной опорой в согласовании с дыханием	1
55	15.03-21.03	Обучение движений ногами баттерфляй у неподвижной опоры в согласовании с дыханием, с подвижной опорой в согласовании с дыханием	1
56	15.03-21.03	Обучение движений ногами баттерфляй у неподвижной опоры в согласовании с дыханием, с подвижной опорой в согласовании с дыханием	1
57	22.03-28.03	Обучение движений ногами баттерфляй у неподвижной опоры в согласовании с дыханием, с подвижной опорой в согласовании с дыханием	1
58	22.03-28.03	Обучение движений ногами баттерфляй у неподвижной опоры в согласовании с дыханием, с подвижной опорой в согласовании с дыханием	1
59	29.03-4.04	Обучение движений ногами баттерфляй у неподвижной опоры в согласовании с дыханием, с подвижной опорой в согласовании с дыханием	1
60	29.03-	Обучение технике старта с тумбочки (бортика), из воды на	1

	4.04	груди, на спине.	
61	5.04-11.04	Обучение технике старта с тумбочки (бортика), из воды на груди, на спине.	1
62	5.04-11.04	Обучение технике старта с тумбочки (бортика), из воды на груди, на спине.	1
63	12.04-18.04	Обучение технике старта с тумбочки (бортика), из воды на груди, на спине.	1
64	12.04-18.04	Обучение простому и скоростному поворотам на груди, на спине.	1
65	19.04-25.04	Обучение простому и скоростному поворотам на груди, на спине	1
66	19.04-25.04	Обучение простому и скоростному поворотам на груди, на спине	1
67	26.04-2.05	Обучение простому и скоростному поворотам на груди, на спине	1
68	26.04-2.05	Обучение простому и скоростному поворотам на груди, на спине	1
69	3.05-8.05	Контрольные заплывы на дистанции 50м в/ст Контрольный норматив: Девочки не хуже 55,0 Мальчики не хуже 50,0 Контроль освоения техники спортивного способа плавания: кроль на груди, кроль на спине	1
70	10.05-16.05	Контрольные заплывы на дистанции 50м в/ст Контрольный норматив: Девочки не хуже 55,0 Мальчики не хуже 50,0 Контроль освоения техники спортивного способа плавания: кроль на груди, кроль на спине	1
71	17.05-23.05	Подвижные игры в воде с применением приобретенных навыков плавания	1
72	24.05-29.05	Подвижные игры в воде с применением приобретенных навыков плавания	1
		Итого:	72

Содержание образовательной программы

Тема №1 Вводное занятие

Теория. История развития плавания. Современные стили плавания. Правила личной гигиены. Гигиена физических упражнений. Правила поведения на тренировке и в бассейне

Тема №2 Ознакомление со свойствами воды.

Теория. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление водной среды движению тел

Тема №3 Подготовительные упражнения по освоению с водой

Теория. Виды и значение подготовительных упражнений. Техника дыхания

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)

Тема №4 Изучение техники работы ног при плавании кролем на груди и на спине

Теория. Структура движения ног при плавании кролем. Классификация упражнений по освоению способа (у неподвижной опоры, с подвижной опорой, в безопорном положении). Правила и способы пользования инвентарем

Практика. Попеременные движения ногами кроль на груди и на спине (у неподвижной опоры, с подвижной опорой, в безопорном положении, с различными положениями рук), плавание ногами кроль на груди и спине с дополнительным инвентарем (с доской, гантелей для аквааэробики, мячом, колобашкой, нудлом)

Тема №5 Имитационные упражнения

Теория. Классификация имитационных упражнений, техника их выполнения

Практика. Выполнение имитационных упражнений на суше

- движения ноги кроль (сидя, лежа, стоя)
- движения руки кроль (стоя, в наклоне, лежа на скамье)
- согласование рук и ног в способе кроль на спине (стоя, лежа на скамье)
- согласование рук и ног в способе кроль на груди (стоя, лежа на скамье)

Тема №6 Изучение техники плавания способом кроль на спине

Теория. Техника кроля на спине (положение тела, движения рук (гребки), согласование рук, согласование движений рук и ног). Правила и способы пользования инвентарем

Практика. Попеременные движения рук в способе кроль на спине (у неподвижной опоры по одной руке, с подвижной опорой по одной руке, по одной руке в безопорном положении, с работой ног, попеременно с произвольной работой ног, попеременно без помощи ног). Упражнения для изучения согласования рук и ног в способе кроль на спине (шестиударное согласование)

Тема №7 Изучение техники плавания способом кроль на груди

Теория. Техника кроля на груди (положение тела, движения рук (гребки), согласование рук, согласование движений рук и дыхания, согласование движений рук и ног)

Практика. Выполнение упражнений для изучения попеременных движений рук в способе кроль на груди (у неподвижной опоры по одной руке, с подвижной опорой по одной руке, по одной руке в безопорном положении, с работой ног, попеременно с произвольной работой ног, попеременно без помощи ног). Изучения согласования дыхания и рук в способе кроль на груди (трехфазное дыхание). Изучения согласования

движений рук и ног в способе кроль на груди (шестиударное согласование, четырехударное согласование, двухударное согласование)

Тема №8 Изучение техники стартов и поворотов

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

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

Тема №9 Контрольное тестирование

Теория. Проверка знаний правил поведения на тренировке и в бассейне, техники выполнения изученных упражнений

Практика. Выполнение контрольных упражнений

- плавание ноги кроль в безопорном положении на груди (на задержке дыхания)
- плавание ноги кроль на спине
- плавание способом кроль на спине в полной координации
- плавание способом кроль на груди в полной координации
- выполнение старта в способе кроль на спине и на груди
- выполнение поворотов в способе кроль на груди и на спине

Тема №10 Игры в воде

Теория. Техника безопасности при проведении игры. Правила игры. Способы и критерии оценивания

Практика. Игры с открыванием глаз в воде, нырянием, скольжениями, выдохами в воду, проплыванием («Достань клад», «Водолазы», «Торпеды», «У кого больше пузырей», «Морской бой», «Кто больше проплывет?», «Кто быстрее проплывет?» и др.)

Тема №11 Итоговое занятие

Подведение итогов образовательного процесса, награждение лучших спортсменов.