

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора
ГБОУ гимназии № 271
№ 175-од от 23.08.2023 г
Е.А. Сурьгина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Плавание»

Разработчик:
Медведева Светлана Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Данная программа направлена на формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья, посредством развития физических качеств, воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года /Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее — Порядок).

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14.06.2017 № 18/01-17/02 «Об утверждении СанПиН 1.6.1078-2017 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям обучения в общеобразовательных организациях».

Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «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 и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 1 года

- 1 год обучения - 8 часов в неделю (4 раза по 2 часа). Всего 288 часов.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст учащихся 10 – 16 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься.

Цели программы.

- ✓ формирование интереса у учащихся к занятиям,
- ✓ создание оптимально физкультурно–оздоровительных условий для наиболее полного раскрытия и реализации двигательных способностей.
- ✓ формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики комплексных двигательных навыков содействовать формированию жизненно важных двигательных качеств, навыков и умений.

Развивающие:

- укрепление здоровья
- устранение недостатков физического развития
- развитие аэробной выносливости, быстроты, скоростных, силовых и координационных способностей

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой
- воспитание морально-этических и волевых качеств

Условия реализации программы.

Уровень освоения – спортивный. В группу принимаются дети, прошедшие подготовку и нормативы по плаванию, при условии медицинского допуска. В течение учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение об участии в районных и городских соревнованиях. Количество учащихся в группе не менее 15 человек.

Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале бассейна и в самом бассейне (25м), гимназии.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты. По истечению реализации этапов программы проводятся первенство ОДОД по плаванию, на которых занимающиеся должны продемонстрировать следующие двигательные навыки:

- проплыть дистанции: 50 м кролем на спине, 50м кролем на груди, 50м брасс, 50м баттерфляй.
- проплыть дистанции: 100 м кролем на спине, 100м кролем на груди, 100м брасс, 100м комплекс.
- Выполнять стартовый прыжок с тумбочки, стартовый прыжок на спине.
- выполнять скоростной поворот.
- выполнять повороты комплексного плавания.
- сдать контрольные нормативы.

Предметные:

- совершенствования техники комплексного плавания и широкому кругу двигательных навыков

Метапредметные:

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- формирование морально-этических и волевых качеств.

Контроль освоения программы

Первенство ОДОД по плаванию.

Участие в школьных и районных соревнованиях.

Участие в городских соревнованиях.

Материально-техническое оснащение

Аудиовизуальные материалы

Наглядные пособия

Информационно-образовательные ресурсы

Методическое обеспечение программы.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- общеразвивающие, силовые, специальные и имитационные упражнения на суше;
- развитие общей и скоростной выносливости на короткой и средней дистанции
- совершенствование прыжков в воду;
- совершенствование скоростных поворотов;
- совершенствование техники спортивных способов плавания.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2.	Общеразвивающие физические упражнения на суше	61	4	57	
3.	Общеразвивающие физические упражнения на воде	70		70	
4.	Специальные физические упражнения на суше	61	8	53	
5.	Специальные физические упражнения на воде	70		70	
4.	Контрольные и итоговые занятия	22		22	Тесты и соревнования
Итого		288	14	274	

Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1.09.2023	25.05.2024	36	288	

Директор

Е.А.Сурыгина

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 г. № 175-од

_____ Е.А. Сурыг

**Дополнительная общеразвивающая программа
«плавание»
Возраст учащихся 10-16
Срок реализации 1 год**

Разработчик:
Медведева Светлана Геннадьевна,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
2. Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
3. Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
4. Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.

Развивающие:

1. Развитие мотивации к постоянным занятиям плаванием.
2. Привитие стойких гигиенических навыков.
3. Развитие быстроты, общей, аэробной выносливости, силовых возможностей, в условиях преодоления сопротивления.
4. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координации движений.

Воспитательные:

1. Воспитание нравственно – волевых и коммуникативных качеств, дружеских взаимоотношений детей друг с другом и чувство уверенности в себе.
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.
3. Воспитание бойцовских качеств, умения тактически правильно проплыть основные дистанции.

Условия реализации программы.

Уровень освоения – спортивный. В группу принимаются дети, прошедшие подготовку и нормативы по плаванию, при условии медицинского допуска. В течении учебного года проводится тестирование учащихся. По их результатам принимается решение об участии в районных и городских соревнованиях. Количество учащихся в группе не менее 15 человек. Материально-техническое оснащение: занятия проводятся в спортивном зале бассейна и в самом бассейне (25м), гимназии.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса: теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, контрольные и итоговые занятия.

Планируемые результаты освоения программы учащимися

По истечению реализации этапов программы проводятся первенство ОДОД по плаванию, на которых занимающиеся должны продемонстрировать следующие двигательные навыки:

- проплыть дистанции: 50 м кролем на спине, 50м кролем на груди, 50м брасс, 50м баттерфляй.
- проплыть дистанции: 100 м кролем на спине, 100м кролем на груди, 100м брасс, 100м комплекс.

- Выполнять стартовый прыжок с тумбочки, стартовый прыжок на спине.
- выполнять скоростной поворот.
- выполнять повороты комплексного плавания.
- сдать контрольные нормативы.

Контроль освоения программы

- Первенство ОДОД по плаванию.
- Участие в школьных и районных соревнованиях.
- Участие в городских соревнованиях.

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Аудиовизуальные материалы
- Информационно-образовательные ресурсы
- Доска для плавания
- Скакалки
- Набивные мячи

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата		Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1			Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания. Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2	1	1
2			Беседа «Гигиена, режим, питание, ведение дневника спортсмена» Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2	1	1
3			Просмотр видео материала техника кроля на спине и на груди Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2	1	1
4			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2

5			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2
6			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2
7			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2
8			Развития общей выносливости Упражнения на технику кроля на спине и на груди, скоростные повороты	2		2
9			Развития общей выносливости Тест:50м кроль на спине и на груди техника	2		2
10			Просмотр видео материала техника брасса Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2	1	1
11			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
12			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
13			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
14			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
15			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
16			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
17			Развитие координации Упражнения на технику брасса, повороты «маятник»	2		2
18			Развитие координации Тест: 50м брасс на технику	2		2
19			Просмотр видео материала техника баттерфляя Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2	1	1
20			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя,	2		2

			повороты «маятник»			
21			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
22			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
23			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
24			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
25			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
26			Развитие гибкости Упражнения на технику баттерфляя, повороты «маятник»	2		2
27			Развитие гибкости Тест: 50м баттерфляй на технику	2		2
28			Просмотр видео материала техника комплексного плавания Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2	1	1
29			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
30			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
31			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
32			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
33			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
34			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
35			Развитие подвижности суставов Техника комплексного плавания и стартовый прыжок	2		2
36			Развитие подвижности суставов Тест: 100м комплекс на технику	2		2
37			Просмотр видео материала скоростной поворот Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков	2	1	1

			различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди			
38			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
39			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
40			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
41			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
42			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
43			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
44			Развитие силы Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
45			Развитие силы Тест:50 м кроль на спине и на груди на время	2		2
46			Просмотр видео материала стартовый прыжок Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков	2	1	1

			различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем			
47			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
48			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
49			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
50			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
51			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
52			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
53			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
54			ОРУ, круговая тренировка Тест:50 м брасс и баттерфляй	2		2
55			Просмотр видео материала соревнования по плаванию Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2	1	1
56			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
57			ОРУ, специальные упражнения	2		2

			комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом			
58			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
59			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
60			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
61			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
62			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
63			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
64			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
65			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
66			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
67			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по	2		2

			плаванию			
68			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
69			Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания. Развитие выносливости совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2	1	1
70			Просмотр видео материала специальные упражнения на суше Совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2	1	1
71			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
72			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
73			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
74			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
75			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
76			ОРУ, Развития физических качеств Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
77			Тест: Сгибание-разгибание рук в упоре лежа Развитие выносливости, совершенствование кроля на спине и на груди стартовый прыжок	2		2
78			Психология спортсмена-пловца. Беседа «Умение терпеть», внушение. Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2	1	1
79			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2

80			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
81			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
82			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
83			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
84			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
85			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
86			Развитие гибкости Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
87			Тест: Наклон из положения стоя Развитие выносливости, совершенствование брасса, повороты	2		2
88			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
89			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
90			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
91			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
92			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2

93			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
94			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
95			ОРУ, развитие силовых качеств Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
96			Тест: сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине Развитие выносливости, совершенствование баттерфляя, старты	2		2
97			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
98			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
99			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
100			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
101			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
102			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на	2		2

			груди			
103			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
104			ОРУ, круговая тренировка Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью кролем на спине и на груди	2		2
105			ОРУ, круговая тренировка Тест: 100 м кроль на груди и на спине на время	2		2
106			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
107			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
108			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
109			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
110			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
111			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2

112			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
113			ОРУ, развитие подвижности суставов Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью брассом и баттерфляем	2		2
114			ОРУ, развитие подвижности суставов Тест: 100 м брасс на время	2		2
115			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
116			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
117			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
118			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
119			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
120			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
121			ОРУ, специальные упражнения	2		2

			комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом			
122			ОРУ, специальные упражнения комплексного плавания Развитие скоростно-силовых качеств, проплывание отрезков различной длины с максимальной скоростью каждым способом	2		2
123			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
124			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
125			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
126			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
127			ОРУ, специальные упражнения Первенство ШСК «Марлин» по плаванию	2		2
128			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
129			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
130			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
131			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2

132			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
133			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
134			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
135			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Развитие выносливости. Тренировочные задания для совершенствования двигательных навыков	2		2
136			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Тест: 1500м кролем на груди на время	2		2
137			Просмотр видео фильма подвижные игры и эстафеты на воде Подвижные игры и эстафеты на воде	2	1	1
138			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
139			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
140			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
141			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
142			Развития общей выносливости, бег на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде	2		2
143			Развития общей выносливости, бег	2		2

			на длинные дистанции Подвижные игры и эстафеты на воде			
144			Техника безопасности и правила поведения на открытом водоеме Подвижные игры и эстафеты на воде	2	1	1

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по плаванию. Правила поведения в спортивном зале и бассейне (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня. Понятие о гигиене и санитарии. Физическая культура и спорт в России. Техника и плавания.

Правила проведения соревнований по плаванию.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из 3 частей:

1. подготовительной части
2. основной части
3. заключительной части

В **подготовительной части занятия** сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, упражнения на гибкость и подвижность в суставах.

В **основной части занятия** решаются задачи овладения элементами техники плавания. А так же изучается и совершенствуется дыхание, старты, повороты и техника работы рук и ног в различных стилях плавания. В ней применяются специально-подготовительные и специальные упражнения.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью упражнений на расслабление. Проведение игр в заключительной части урока улучшает эмоциональное состояние занимающихся и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершает занятие подведение итогов.

Общеразвивающие и специальные упражнения

Применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в плавании (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыков, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: спортивные и подвижные игры; некоторые легкоатлетические упражнения.

Выполнение общеразвивающих упражнений при обучении направлено главным образом на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование мышечного корсета и воспитание правильной осанки – особенно у детей и подростков.

Совершенствование физических качеств на этапе начальной подготовки путем применения общеразвивающих физических упражнений осуществляется быстрее и эффективнее, чем с помощью специальных средств подготовки.

Упражнения на расслабление

Применяются упражнения и задания, которые могут расслабить учащегося, например: дыхание в воду; лежать на воде; и т.д.

Подвижные игры

Игры и эстафеты на воде: «Водолазы», «Борьба за мяч». Основы техники передачи эстафеты.

Силовая подготовка

Средства физической подготовки различаются по типу используемого сопротивления и развиваемым мышечным группам: общеразвивающие упражнения без предметов; с партнером; с отягощениями (набивные мячи, гантели); упражнения с использованием простейших гимнастических снарядов (шведская стенка, перекладина). Упражнения выполняются интервальным или круговым методом при неопределенном количестве повторений, чередуя исходные положения, темп, задействованные мышечные группы.

Развитие подвижности суставов и гибкости

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела. К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, медленные движения с максимальной амплитудой, статические напряжения с сохранением позы.

Для эффективного развития подвижности в суставах и для избегания травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки или в конце основной части занятия или между отдельными подходами на силовых занятиях.

Контрольные и итоговые занятия

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные и методические материалы

Методы выявления результатов:

- теоретическая подготовка – зачёт;
- общая физическая подготовка - контрольные испытания;
- специальная физическая подготовка - контрольные испытания;
- техническая подготовка - контрольные испытания, соревнования;

- тактическая подготовка – соревнования, зачёт.

Виды контроля:

- входной контроль - собеседование, тестирование,
- текущий контроль - опрос, выполнение практических упражнений,
- итоговый контроль – соревнования, показательные выступления.
- анонсы, результаты участия в мероприятиях на сайте <http://gimnaz271.krsl.gov.spb.ru>

Формы подведения итогов:

Контрольные испытания и тестирование:

- по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, соревновательная практика;
- открытые занятия для родителей с последующим опросом качества проводимых занятий;
- тестирование учащихся по освоению учащимися образовательной программы.

Параметры результативности освоения программы:

- опыт освоения теории;
- опыт освоения практической деятельности;
- опыт владения тактическими приёмами;
- опыт эмоциональных отношений;
- участие в соревновательной практике.

Информационные источники:

1. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
2. *Викулов А.Д.* Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
3. *Макаренко Л.П.* Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
4. *Назаренко Л.Д.* Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДО-ПРЕСС, 2003.
5. *Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н.* Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс; Донецк: Пространство, 2006.
6. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2008.