

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «15» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
ГБОУ школы №100
Калининского района
Санкт-Петербурга



от «15» 08 2021г. № 400-9
Директор О.А.Лудкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ «ДЕЛЬФИНЫ»

физкультурно – спортивной направленности

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Год обучения: I

Номер учебной группы: I

Разработчик:

Мартынов Алексей Васильевич,
педагог дополнительного образования

Цель: Содействовать оптимальному физическому развитию и обучить навыкам спортивного плавания учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Задачи :

Обучающие:

- 1) выполнять комплексы упражнений на развитие ОФП;
- 2) освоить брасс в полной координации;
- 3) проплывать различные дистанции кроль на груди и спине с учётом времени;
- 4) проплывать различные дистанции комплексным плаванием.

Развивающие:

- 1) содействовать укреплению и правильному развитию опорно-двигательного аппарата у обучающихся, а также их профилактике нарушений;
- 2) содействовать укреплению здоровья иммунитета посредством закаливания организма;
- 3) развивать физические качества: выносливость, силу, координацию, специальную физическую подготовку.
- 4) развивать физическую подготовленность.

Воспитательные:

- 1) воспитание здорового образа жизни;
- 2) воспитание мотивации к занятиям плавания;
- 3) воспитание оптимального двигательного режима дня;
- 4) содействовать эмоциональной разгрузке посредством подвижных игр и эстафет на воде.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Дата по плану
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Проверка подготовленности учащихся. Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОРУ.	1	
2	Повторный инструктаж по технике безопасности. Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше.	1	
3	Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Проверка подготовленности.	1	
4	Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Проверка подготовленности.	1	
5	Комплекс - ОРУ. Имитационные упражнения на суше. Проверка подготовленности.	1	
6	Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОФП.	1	
7	Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОФП.	1	
8	Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОФП.	1	
9	Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОФП.	1	
10	Имитационные упражнения на суше. Комплекс - ОФП.	1	
11	Выдохи в воду с поворотом головы в сторону. Ходьба с гребками рук - кроль на груди. Свободное плавание.	1	
12	Выдохи в воду с поворотом головы в сторону. Ходьба с гребками рук - кроль на груди. Свободное плавание.	1	
13	Выдохи в воду с поворотом головы в сторону. Ходьба с гребками рук - кроль на груди. Свободное плавание.	1	
14	Выдохи в воду с поворотом головы в сторону. Ходьба с гребками рук - кроль на груди. Свободное плавание.	1	
15	Выдохи в воду с поворотом головы в сторону. Ходьба с гребками рук - кроль на груди. Свободное плавание.	1	
16	Выдохи в воду с поворотом головы в сторону. Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания.	1	
17	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Техника ног с опорой - кроль на груди и спине. Игры и эстафеты на воде	1	

18	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Техника ног с опорой - кроль на груди и спине. Игры и эстафеты на воде	1	
19	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Техника ног с опорой - кроль на груди и спине. Игры и эстафеты на воде	1	
20	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди на задержке дыхания. Игры на воде с мячом.	1	
21	Комплекс - ОРУ. Скольжения с последующей работой ног на груди и спине. Кроль на груди на задержке дыхания.	1	
22	Комплекс - ОРУ. Закрепление плавания кроль на груди на задержке дыхания. Кроль на спине - гребки руками с опорой.	1	
23	Скольжения на груди и спине с последующей работой ног. Кроль на груди на задержке дыхания. Игры и эстафеты.	1	
24	Скольжения на груди и спине с последующей работой ног. Кроль на груди на задержке дыхания. Игры и эстафеты.	1	
25	Скольжения на груди и спине с последующей работой ног. Кроль на груди на задержке дыхания. Игры и эстафеты.	1	
26	Скольжения на груди и спине с последующей работой ног. Кроль на груди на задержке дыхания. Игры и эстафеты.	1	
27	Игры и эстафеты на воде.	1	
28	Игры и эстафеты на воде.	1	
29	Выдохи в воду. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Комплекс - ОРУ. Игры на воде с мячом.	1	
30	Выдохи в воду. Кроль на груди на задержке дыхания с опорой. Комплекс - ОРУ. Игры на воде с мячом.	1	
31	Кроль на груди на задержке дыхания. Выдохи в воду.	1	
32	Кроль на груди на задержке дыхания. Выдохи в воду.	1	
33	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди - свободное плавание (исправление индивидуальных ошибок).	1	
34	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди - свободное плавание (исправление индивидуальных ошибок).	1	

35	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди - свободное плавание (исправление индивидуальных ошибок).	1	
36	Комплекс - ОРУ. Кроль на груди - свободное плавание (исправление индивидуальных ошибок).	1	
37	Скольжения на груди и спине. Техника ног с опорой кроль на груди и спине.	1	
38	Комплекс - ОРУ. Закрепление плавания кроль на груди на задержке дыхания. Кроль на спине - гребки руками с опорой.	1	
39	Кроль на спине с опорой. Выдохи в воду. Эстафеты на воде.	1	
40	Эстафеты с элементами плавания. Комплекс - ОРУ. Кроль на спине. Игры на воде с мячом.	1	
41	Эстафеты с элементами плавания. Комплекс - ОРУ. Кроль на спине. Игры на воде с мячом.	1	
42	Комплекс - ОРУ. Выдохи в воду. Кроль на спине – свободное плавание. Игры на воде.	1	
43	Комплекс - ОРУ. Выдохи в воду. Кроль на спине – свободное плавание. Игры на воде.	1	
44	Кроль на спине - свободное плавание (исправление индивидуальных ошибок). Комплекс – ОРУ.	1	
45	Кроль на спине - свободное плавание (исправление индивидуальных ошибок). Комплекс – ОРУ.	1	
46	Свободное плавание в полной координации - кроль на груди и спине.	1	
47	Свободное плавание в полной координации - кроль на груди и спине.	1	
48	Свободное плавание в полной координации - кроль на груди и спине.	1	
49	Совершенствование техники плавания - кроль на груди и спине.	1	
50	Совершенствование техники плавания - кроль на груди и спине.	1	
51	Совершенствование техники плавания - кроль на груди и спине.	1	

52	Совершенствование техники плавания - кроль на груди и спине.	1	
53	Совершенствование техники плавания - кроль на груди и спине.	1	
54	Совершенствование техники плавания - кроль на груди и спине.	1	
55	Совершенствование техники плавания - кроль на груди и спине.	1	
56	Совершенствование техники плавания - кроль на груди и спине.	1	
57	Свободное плавание- кроль на груди и спине. Игра «Невод»	1	
58	Свободное плавание- кроль на груди и спине. Игра «Невод»	1	
59	Кроль на груди и спине – исправление индивидуальных ошибок. Комплекс - ОФП.	1	
60	Кроль на груди и спине – исправление индивидуальных ошибок. Комплекс - ОФП.	1	
61	Кроль на груди и спине – исправление индивидуальных ошибок. Комплекс - ОФП.	1	
62	Кроль на груди и спине – исправление индивидуальных ошибок. Комплекс - ОФП.	1	
63	Обучение технике ног в движении с опорой - брасс. Теория. Игры на воде с мячом.	1	
64	Обучение технике ног в движении с опорой - брасс. Теория. Игры на воде с мячом.	1	
65	Комплекс - ОРУ. Эстафеты на воде.	1	
66	Обучение технике ног в движении с опорой -брасс. Эстафеты на воде.	1	
67	Обучение технике ног в движении с опорой - брасс. Эстафеты на воде.	1	
68	Обучение технике ног в движении с опорой -брасс. Эстафеты на воде.	1	
69	Обучение технике ног в движении с опорой - брасс. Эстафеты на воде.	1	

70	Обучение техники ног в движении с опорой - брасс.	1	
71	Обучение техники ног в движении с опорой - брасс.	1	
72	Обучение техники ног в движении с опорой - брасс.	1	
73	Закрепление техники рук и ног с опорой - брасс.	1	
74	Закрепление техники рук и ног с опорой - брасс.	1	
75	Закрепление техники рук и ног с опорой - брасс.	1	
76	Закрепление техники ног в движении с опорой - брасс.	1	
77	Закрепление техники ног в движении с опорой - брасс.	1	
78	Закрепление техники ног в движении с опорой - брасс.	1	
79	Закрепление техники рук и ног с опорой - брасс.	1	
80	Закрепление техники рук и ног с опорой - брасс.	1	
81	Закрепление техники рук и ног с опорой - брасс.	1	
82	Обучение плаванию в полной координации - брасс. Эстафеты на воде.	1	
83	Обучение плаванию в полной координации - брасс. Эстафеты на воде.	1	
84	Закрепление техники рук и ног с опорой - брасс.	1	
85	Закрепление техники плавания в полной координации - брасс. Игры на воде с мячом.	1	
86	Совершенствование техники рук и ног с опорой - брасс.	1	
87	Совершенствование техники плавания в полной координации - брасс.	1	
88	Совершенствование техники плавания в полной координации - брасс.	1	
89	Совершенствование техники плавания в полной координации - брасс.	1	
90	Игры на воде.	1	
91	Игры на воде.	1	
92	Игры на воде.	1	
93	Игры на воде.	1	

94	Игры на воде.	1	
95	Игры на воде.	1	
96	Игры на воде.	1	
97	Игры на воде.	1	
98	Игры на воде.	1	
99	Игры на воде.	1	
100	Игры на воде.	1	
101	Игры на воде.	1	
102	Игры на воде с мячом.	1	
103	Игры на воде с мячом.	1	
104	Игры на воде с мячом.	1	
105	Игры на воде с мячом.	1	
106	Игры на воде с мячом.	1	
107	Игры на воде с мячом.	1	
108	Игры на воде с мячом.	1	
109	Игры на воде с мячом.	1	
110	Игры на воде с мячом.	1	
111	Игры на воде с мячом.	1	
112	Комплекс - ОРУ. Эстафеты на воде.	1	
113	Комплекс - ОРУ. Эстафеты на воде.	1	
114	Комплекс - ОРУ. Эстафеты на воде.	1	
115	Комплекс - ОРУ. Эстафеты на воде.	1	
116	Обучение технике ног в движении с опорой - баттерфляй. Теория. Игры на воде с мячом.	1	
117	Обучение технике ног в движении с опорой - баттерфляй. Эстафеты на воде.	1	
118	Обучение технике ног в движении с опорой - баттерфляй. Эстафеты на воде.	1	
119	Обучение технике ног в движении с опорой - баттерфляй. Эстафеты на воде.	1	
120	Обучение технике ног в движении с опорой - баттерфляй. Эстафеты на воде.	1	
121	Обучение технике ног в движении с опорой - баттерфляй.	1	

122	Обучение техники ног в движении с опорой - баттерфляй.	1	
123	Обучение техники ног в движении с опорой - баттерфляй.	1	
124	Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй.	1	
125	Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй.	1	
126	Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй.	1	
127	Закрепление техники ног в движении с опорой - баттерфляй.	1	
128	Закрепление техники ног в движении с опорой - баттерфляй.	1	
129	Закрепление техники ног в движении с опорой - баттерфляй.	1	
130	Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй.	1	
131	Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй.	1	
132	Обучение плаванию в полной координации - баттерфляй. Эстафеты на воде.	1	
133	Закрепление техники рук и ног с опорой - баттерфляй.	1	
134	Закрепление техники плавания в полной координации - баттерфляй. Игры на воде с мячом.	1	
135	Совершенствование техники рук и ног с опорой - баттерфляй.	1	
136	Совершенствование техники плавания в полной координации - баттерфляй.	1	
137	Совершенствование техники плавания в полной координации - баттерфляй.	1	
138	Совершенствование техники плавания в полной координации - баттерфляй.	1	
139	Приём зачётных упражнений.	1	
140	Приём зачётных упражнений.	1	
141	Приём зачётных упражнений.	1	
142	Приём зачётных упражнений.	1	
143	Приём зачётных упражнений.	1	
144	Приём зачётных упражнений.	1	
Всего часов в год:		144	

Планируемые результаты.

Обучающиеся должны знать:

- 1) правила техники безопасности и правила поведения во время занятий по плаванию;
- 2) основы здорового образа жизни, закаливания и двигательного режима;
- 3) правила подвижных игр и эстафет на воде.
- 4) основные теоретические сведения о стилях плавания, историю развития мирового плавания;
- 5) методику регулирования психического состояния;
- 6) методику самостоятельного выполнения комплексов ОФП и ОРУ.

Обучающиеся должны уметь:

- 1) не бояться воды;
- 2) выполнять скольжения на груди и спине, погружения, всплытия, правильно дышать в водной среде;
- 3) проплывать в полной координации кроль на груди и спине, брассом – по дистанциям без учёта времени и на время;
- 4) выполнять комплексы ОРУ, ОФП;
- 5) уметь технически выполнять освоенные навыки и умения стилей плавания- кроль на груди, на спине, брассом;
- 6) соблюдать правила подвижных игр и эстафет на воде.