

*Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение
Средняя общеобразовательная школа №198 г.*

«Утверждено»
Приказ № 454-од
от « 29» августа 2024 г.

**Программа внеурочной деятельности
По обучению плавания
(для 5-10 класса)**

2024-2025 учебный год

1. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по плаванию составлена и разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания» автора В.И.Лях и «Программы подготовки юных пловцов» авторов Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгаковой.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности школьников по спортивно-оздоровительному направлению, предназначена для работы с детьми 5-10 классов и является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания предмета, расширяя и обогащая его.

Сроки реализации программы спортивно-оздоровительное плавание составляют 1 год по 1 часу в неделю.

Цель программы:

обучение плаванию разными стилями, безопасному поведению на воде, оздоровление учащихся, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
2. Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту; желание освоить различные виды плавания.
3. Формировать позитивную самооценку, самоуважение.
4. Формировать коммуникативную компетентность в сотрудничестве:
 - умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
 - формирование социально- адекватных способов поведения.
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, физической культуры и спортивном плавании.
6. Прививать навыки соревновательной деятельности.
7. Формировать способность к организации деятельности и управлению ею:
 - воспитание целеустремленности, настойчивости и самостоятельности.
8. Уметь свободно держаться на воде.

Место:

Курс внеурочной деятельности «Плавание» рассчитан на 34 часа. Занятия проводятся во второй половине дня в школьном бассейне 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 40 минут.

Направленность программы:

Занятия внеурочной деятельности «Плавание» способствуют овладению навыком плавания, жизненно необходимым для каждого человека. На занятиях по внеурочной деятельности «Плавание» дети учатся плавать, закаливаются. Занятия программы обучают детей не бояться воды, легко перемещаться в воде.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма.

Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц.

Курс внеурочной деятельности «Плавание» призван оберегать жизнь и здоровье детей через обучение и закрепление полученных навыков и знаний.

Средствами обучения являются:

1. Регулярные инструктажи по технике безопасности на воде с использованием компьютерных презентаций обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к тренировкам на воде.
2. Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию занятий по плаванию. Используются такие средства как доски для плавания, водные надувные мячи, ласты, калабашки, секундомер, и т. д. Во вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.
3. Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных заплывов определенным методом, как на время, так и без времени.
4. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.
5. Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время, сравнение предыдущих результатов личного времени на дистанциях 25 м.

В результате прохождения программы по внеурочной деятельности за год обучения учащиеся должны научиться хорошо:

- плавать основными способами плавания,
- развивать навыки плавания,
- развивать координационные способности,
- вырабатывать выносливость,
- уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.

Ученик должен

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию;
- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- навыкам и умениям самообслуживания, правилам гигиены.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие дыхания,
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

2. Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,

сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Ученик научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Ученик получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

3. Деятельность учителя с учётом программы воспитания

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности, обучение работы в творческих группах; Формирование и закрепление понимания гражданского единства, причастности к культурным и языковым традициям РФ; Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов и упражнений для чтения и изучения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, в творческих подгруппах; Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся, дидактического материала, дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; Реализация воспитательных возможностей различных видов деятельности учащегося (учебной, научно-познавательной, игровой, трудовой, и т.д.) Строительство воспитательной деятельности с учетом культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей и в соответствии с культурными и языковыми традициями и нормами нашего общества

4.Содержание курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теоретические	практические	всего
1	Вводное занятие	0.5	0.5	1
3	Упражнения для изучения техники плавания	1	12	13
4	Плавание различными видами в полной координации	1	11	12

5	Упражнения для изучения поворотов	1	3	4
6	Зачет	1	3	4
Итого:		5	29	34

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, дисков и других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне, на воде и в открытых водоемах.
2. Вхождение в воду. Лежание на воде.
3. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.
4. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, дельфин, брасс), стартов и поворотов.
5. Общественная и личная значимость занятий школьников плаванием. Как совмещать занятия спортом и учебу в школе.

Общая плавательная подготовка

Подготовительные упражнения по освоению с водой.

-Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.);

-передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.

-Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

-Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

-Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

-Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук.

-Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и поворотов:

Кроль на груди и кроль на спине:

- движения ногами, руками, дыхание;
- согласование движений ногами, руками с дыханием;
- общее согласование движений.

Брасс:

- движения ногами, руками, дыхание;
- согласование движений ногами, руками с дыханием; □ общее согласование движений.

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, на спине, брассом.

Старт из воды при плавании на груди, на спине, брассом.

Подвижные игры и развлечения на воле, учебные прыжки. Игры: «Невод», «Байдарки», «Каноэ», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры». «Попади торпедой в цель». «Винт», «Дельфины», «Фонтан», «Кто дальше проскользит», «Кто лучше», «Прыжки в обруч», «Эстафеты».

Учебные прыжки: спад в воду из положения приседа или седа на бортике;

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс:

□ плавание с помощью движений одними руками;

- плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди и кроль на спине): плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук;
- плавание с полной координацией движений;
- совершенствование техники дыхания.

Совершенствование техники выполнения поворотов.

Плавание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Плавание на технику с помощью движений руками или ногами дистанций 25 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений с помощью движений одними руками и одними ногами).

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения, ходьба и бег:

- построение в шеренгу и в колонну;
- перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д.;
- размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом;
- ходьба и бег по диагонали;
- ходьба обычная, на носках, на наружной и внутренней сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках; чередование бега с ходьбой и т. д.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, расслабление);
 - упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца;
 - упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах;
- упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема внеурочной деятельности	Кол-во часов	Форма занятия	Виды деятельности
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне и на воде	1	Вводное занятие. Обучение ПТБ	Построение перед бассейном, вход в воду, построение у бортика, передвижения по дну бассейна, выход из воды. Игры, эстафеты.
2	Кроль на груди	10	Обучение. Занятия – практикум. Групповые занятия.	Спады вниз. Скольжение на груди с различными положениями рук. Плавание с работой ног способом «кроль на груди» с доской и без. Согласование работы ног с дыханием. Закрепление движений рук способом «кроль на груди». Согласование движений рук и ног способом «кроль на груди» Согласование движений рук с дыханием. Скольжение на груди с различными положениями рук. Скольжение с опорой на доску и без, с работой ног. Игры, эстафеты.
3	Кроль на спине	15	Обучение. Занятия – практикум. Групповые занятия.	Скольжение с опорой на доску. Скольжение без опоры с различными положениями рук. Движения руками. Игры и эстафеты. Движения ногами. Движения ногами в ластах. Скольжение с опорой на доску. Скольжение без опоры. Согласование движений руками и дыхания. Отработка положения тела. Отработка движений ногами. Скольжение на груди с последующим подключением - ног; рук; дыхания. Игры и эстафеты, связанные с подводными упражнениями в кроле на спине Скольжение на спине с

				различными положениями рук. Упражнения на координацию. Игры эстафеты Скольжение на спине с последующим подключением работы ног. Отработка положения тела, лежа на спине. Скольжение на спине с подключением работы ног и гребков руками поочередно. Отработка движений рук. Игры, эстафеты
4	Кроль на груди и спине - зачет	1	Теория плавания. Занятие – зачет. Закрепление техники плавания	Выполнение движений ног, рук, дыхания в полной координации в плавании способом кроль на груди и кроль на спине
5	Брасс	6	Обучение. Занятия – практикум. Групповые занятия.	Выполнение движений ног с опорой на доску. Выполнение движений ног и дыхания. Игры и эстафеты Выполнение движений рук. Выполнение движений рук и дыхания. Выполнение согласованности движений ног, рук и дыхания в полной координации.
6	Веселая показательная эстафета	1	Занятие – практикум. Групповое занятие. Занятие – зачет	Проведение соревнований с использованием всех полученных и отработанных способов плавания
		34		

6.Список используемой литературы

1. Булгакова Н.Ж. «Познакомьтесь - плавание», – М.: Физкультура и спорт, 2002.
2. Васильев В.С. «Обучение детей плаванию: учебное пособие», – М.: Просвещение, 1985.
3. Гончар И.Л. «Плавание: теория и методика преподавания», – Мн.: Четыре четверти. Экоперспектива, 1998.
4. Кукольский Г.М. «Здоровье и физическая культура», – Москва, 1979.
5. Физическая культура в школе.- Москва. Просвещение, 1973.
- 6.Макаренко Л.П. «Техника спортивного плавания: пособие для тренеров», – М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.
- 7.Макаренко Л.П. «Плавайте на здоровье: учебное пособие», – М.: Физкультура и спорт, 1988.
- 8.Протченко Т.А., Семенов Ю.А. Примерная программа по плаванию: методическое пособие – М.: Просвещение, 2004.

7. Цифровые образовательные ресурсы

1. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/> - «Российская электронная школа» (Техника плавания кролем на груди, спине и брассом)
2. <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/> - «Российская электронная школа» (игры, направленные на развитие навыков погружения и выдохов в воду, техники движения ног способом «кроль на груди», развитие координации, ловкости, быстроты и силы)
3. <https://www.yaklass.ru/search?from=menu#gsc.tab=0&gsc.q=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&gsc.sort> – «ЯКласс» (обучающие видеоуроки по плаванию)