

Принята
на заседании педагогического совета
от «31» августа 2023
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ гимназии
«Лаборатория Салахова»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
6B0FD72A425BF1256F3E3A4B2A59389C
Владелец:
Кисель Татьяна Викторовна
Действителен: 21.03.2023 с по 13.06.2024

Приказ № ГЛС-13-376/3 от 31.08.2023

Т.В. Кисель

Рабочая программа внеурочной деятельности
Плавание
на 2023/2024 учебный год

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное
Класс: 5
Учитель: Корунец И.А.
Количество учебных часов по программе: 34

Сургут, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Умение плавать необходимо каждому человеку. Поэтому каждого ребенка необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на ее поверхности и проплыть хотя бы небольшое расстояние. Психологами установлено, что главная опасность на воде – чувство страха и боязнь глубины. Именно поэтому первые шаги обучения плаванию направлены на то, чтобы помочь преодолеть это чувство.

Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На дополнительных занятиях плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Обучение плаванию проводится в форме групповых занятий. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивных способов плавания, приобретает жизненно-необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»

Общей целью программы внеурочной деятельности «Плавание» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программу включено изучение не только техники плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и техник плавания брасс и баттерфляй, эстафетное плавание, выполнению стартов и поворотов, элементам прикладного плавания. Широко использую игровой метод, способствующий повышению эмоциональности занятий. Помимо практических знаний учащиеся получают и

теоретическую подготовку, правила поведения в бассейне, меры безопасности, влияние физических упражнений на организм человека, методы самоконтроля, гигиена занимающихся в бассейне. Подбор средств и методов тренировки осуществляется в соответствии с возрастом занимающихся и уровня подготовки. Занятия плаванием, позволяют учащемуся приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а получаемая нагрузка в ходе занятий укрепляет организм.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся во внеурочное время. В программу включено изучение не только техники плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и техникам плавания брасс и баттерфляй, эстафетное плавание, выполнению стартов и поворотов, элементам прикладного плавания. Широко использую игровой метод, способствующий повышению эмоциональности занятий. Помимо практических знаний учащиеся получают и теоретическую подготовку, правила поведения в бассейне, меры безопасности, влияние физических упражнений на организм человека, методы самоконтроля, гигиена занимающихся в бассейне. Подбор средств и методов тренировки осуществляется в соответствии с возрастом занимающихся и уровня подготовки. К занятиям допускаются учащиеся 5 классов, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Данная программа рассчитана на работу с учениками 5 классов.. Наполняемость учебной группы 12 человек. Программа рассчитана на 1 год. Общее количество учебных занятий в год - 34 ч, в неделю - 1 ч. Продолжительность занятия 40 минут. Программа предполагает проведение одного занятия в неделю.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретический раздел

Техника безопасности и правила поведения на воде и на суше

Ознакомить занимающихся перед началом занятий с правилами личной гигиены, которые нужно соблюдать и при мытье под душем, и во время пребывания в воде, и после окончания занятий.

Ознакомить с правилами поведения в бассейне, в раздевалке, душевой, формой одежды для плавания, значение водных процедур и плавания для укрепления здоровья, закаливания.

Ознакомить с техникой выполнения упражнений, техникой плавания спортивными способами плавания. Ознакомить с правилами соревнований по плаванию.

Практический раздел

Упражнения для освоения водной среды

Изучить общеразвивающие и специальные упражнения пловца на суше; освоить водную среду и специальные упражнения в воде (передвижения по дну, погружения под воду, скольжения, выдохи в воду).

Изучение техники плавания кроль на груди

Разучивание попеременных движений ногами кролем, элементарных гребковых движений руками, дыхания, согласования движений.

Изучение техники плавания кроль на спине

Разучивание попеременных движений ногами кролем, элементарных гребковых движений руками, дыхания, согласования движений.

Изучение техники плавания способом брасс

Разучивание движений ногами брассом, гребковых движений руками, дыхания, согласование движений.

Изучение техники плавания способом баттерфляй

Разучивание движений ногами при плавании дельфином, рук, дыхания, согласование движений.

Изучение техники поворотов

Сначала изучается техника простых поворотов, которая является основой для дальнейшего овладения более сложными скоростными вариантами. (плоский, маятник)

Игровое занятие

В плавании игры и игровые упражнения являются частью занятия, особенно в младших и средних классах. Они улучшают эмоциональное состояние ребенка, помогают ему преодолеть страх перед водой, неуверенность в себе. В играх осуществляются: усвоение и закрепление элементов техники плавания и ныряния, укрепление и закаливание организма, эмоциональная разгрузка.

Обучение прыжкам в воду

Прыжки в воду можно рассматривать как прикладной навык, как физическое упражнение и как вид спорта. В зависимости от целей выполнения прыжки в воду принято разделять на следующие виды: прикладные, учебные, спортивные. На своих занятиях я использую учебные

прыжки: соскоки, спады, седы, учебные полуобороты. Прыжки используются для изучения основ отталкивания и погружения в воду вниз ногами или головой, а также как подготовительные для изучения стартового прыжка.

Элементы прикладного плавания

На своих занятиях использую элементы прикладного плавания в игровой форме - это ныряние в длину и глубину, погружения вниз ногами и вниз головой. Плавание под водой – важный прикладной навык. Контрольные нормативы: на этапе начального обучения плаванию оценивается длина скольжения, техника плавания с помощью работы ног, плавание кролем на груди и на спине облегченным способом.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских

походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность

решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- овладение основами техники и тактики спортивных способов плавания;
- знание истории развития вида спорта плавание;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания, здорового образа жизни,
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма;
- содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- развитие физических качеств (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных,

выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта плавание

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение тренировочных нагрузок, соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке на занятиях плаванием;
- знание требований техники безопасности на занятиях плаванием в бассейне;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание занятий	Кол-во часов			
	Всего часов	Практика	Теория	Виды, формы контроля
1. Теоретические занятия	1		1	
Техника безопасности и правила поведения на воде и на суше	1		1	Устный опрос
2. Практические занятия	32	32		
Упражнения для освоения водной среды	1	1		Текущий контроль
Обучение технике спортивных способов плавания	19	19		Текущий контроль
Обучение прыжкам в воду, технике поворотов.	6	6		Текущий контроль
Игры в воде	5	5		Текущий контроль
3. Соревнования: Контрольные нормативы и соревнования	2	2		Практическая работа
ВСЕГО:	34	33	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Дата изучения	Виды, формы контроля
Теоретические занятия					
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях спортивным плаванием. Теоретические сведения о технике спортивных способах плавания и терминологии плавания, правила соревнований	1			Устный опрос
Практические занятия					
Техника плавания кролем на груди					
2.	Плавание при помощи работы рук и дыхания		1		Текущий контроль.
3.	Плавание при помощи работы ног		1		Текущий контроль.
4.	Упражнения для изучения техники кроль на груди		1		Текущий контроль.
5.	Согласование движений		1		Текущий контроль.
6.	Плавание в полной координации		1		Текущий контроль.
Техника плавания кролем на спине					
7.	Плавание при помощи работы рук		1		Текущий контроль.
8.	Плавание при помощи работы ног		1		Текущий контроль.
9.	Упражнения для изучения техники кроль на спине		1		Текущий контроль.
10.	Согласование движений		1		Текущий контроль.
11.	Плавание в полной координации		1		Текущий контроль.

					контроль.
Техника плавания способом брасс					
12.	Плавание при помощи работы рук		1		Текущий контроль.
13.	Плавание при помощи работы ног		1		Текущий контроль.
14.	Упражнения для изучения техники брасс		1		Текущий контроль.
15.	Плавание в полной координации		1		Текущий контроль.
Техника плавания способом баттерфляй					
16.	Плавание при помощи работы рук		1		Текущий контроль.
17.	Плавание при помощи работы ног		1		Текущий контроль.
18.	Упражнения для изучения техники баттерфляй		1		Текущий контроль.
19.	Плавание в полной координации		1		Текущий контроль.
Комплексное плавание					
20.	Плавание по элементам		1		Текущий контроль.
21.	Плавание по элементам		1		Текущий контроль.
22.	Плавание в координации		1		Текущий контроль.
Стартовый прыжок и техника поворотов					
23.	Старт с тумбочки и из воды		1		Текущий контроль.
24.	Скоростной поворот в кроле на груди		1		Текущий контроль.
25.	Скоростной поворот в кроле на спине		1		Текущий контроль.

					контроль.
26.	Поворот «маятником» в брассе и баттерфляе		1		Текущий контроль.
27.	Повороты в комплексном плавании		1		Текущий контроль.
Прикладное плавание					
28.	Брасс на спине		1		Текущий контроль.
28.	Плавание на боку		1		Текущий контроль.
30.	Проныривание под водой		1		Текущий контроль.
Игровая деятельность					
31.	Игры, применяющиеся для обучения элементам техники плавания		1		Текущий контроль.
32.	Элементы водного поло		1		Текущий контроль.
Контрольные нормативы					
33.	Контрольные нормативы на суше		1		Практическая работа
34.	Контрольные нормативы на воде		1		Практическая работа
	Итого:	34	1	33	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:

1. *В. Васильев* Обучение детей плаванию. – Москва: Физкультура и спорт, 1989
2. *Е.А. Бабенкова* Как помочь детям стать здоровыми. – Москва: Астрель 2003
3. *Т. Лафлин* Как рыба в воде. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2012
4. *К.-Х. Штихерт* Спортивное плавание. - Москва: Физкультура и спорт, 1973

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. *А.А. Кашкин* Плавание. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР – Москва: Советский спорт , 2004.
2. *И.Л. Ганчар* Плавание. Теория и методика преподавания. – Минск: Четыре четверти, 1998
3. *Н.Г. Озолин* Настольная книга тренера – Москва: Астрель, 2003
4. *Й. Маклауд* Анатомия плавания. – Минск: Попурри, 2011
5. *Л.П. Макаренко* Подготовка юных пловцов. – Москва: Физкультура и спорт, 1974
6. *Н.Ж. Булгакова* Водные виды спорта. – Москва: Академия, 2003
7. *Н.Ж. Булгакова* Плавание - . – Москва: Физкультура и спорт, 1999
8. *Н.Ж. Булгакова* Игры у воды, на воде, под водой – Москва: Физкультура и спорт, 2000
9. *Т. Лафлин* Полное погружение. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2011
10. *И.П. Нечунаев* Плавание. Книга-тренер: - Москва: Эксмо, 2012

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
<https://resh.edu.ru/>; <https://www.gto.ru>.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Для занятий спортивным плаванием в плавательном бассейне «Нептун» МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова» имеются 2 ванны бассейна (малая и большая). Для решения поставленных задач имеется необходимое техническое оснащение:

- плавательные доски;
- колобашки;
- ласты;
- лопатки;
- пояса тормозные;
- эластичная резина;
- мячи;

- ворота для водного поло;
- секундомер.

Для изучения, закрепления техники плавания имеются наглядные учебные пособия. Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: учебники по плаванию, методические пособия по плаванию, прикладному плаванию, играм в воде, методике занятий и тренировок. Правила соревнований, инструкции по технике безопасности, нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю общефизической, технической и теоретической подготовок.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

2 ванны бассейна (малая и большая), секундомер.