

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр образования №42»

ПРИНЯТО
Педагогическим
советом
Протокол №1
от 29.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 97-ОД
От 30.08.2023

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«Плавание»

Уровень: основное (5-9) общее образование

Вологда

2023

Результатом реализации дополнительной общеразвивающей программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта «плавание»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

В данной программе представлены основные упражнения для обучения и совершенствования техники плавания.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных часов.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха

и занятий плаванием;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильное выполнение двигательных действий всех стилей плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития плавания, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

- представление о том, какие существуют стили плавания;

- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;

- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;

- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками занятий по плаванию и соревнований, бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами плавания, в различных условиях;
- выполнение технических действий из стилей плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

Содержание программы

Раздел 1. Организация занимающихся.

Проведение инструктажа по технике безопасности. Ознакомление с общеразвивающими, имитационными упражнениями на суше. Упражнения на дыхание в воде.

Раздел 2. Обучение элементарным движениям в воде и передвижениям по дну, дыхания в воде.

ОРУ и ОФП. Игры на погружение в воду, задержку дыхания. Элементарные гребковые движения руками и ногами: "Полоскание белья", "Лодочка", "Футбол", "Пишем восьмерки". Совершенствования навыка погружения в воду. "Медуза", "Звезда" на груди и на спине, "Поплавок", "Стрела" на груди и на спине, скольжения с элементарными движениями рук.

Раздел 3. Дыхание в воде и погружения. Упражнения на всплытие и скольжения.

Упражнения на скольжение на груди и на спине, выполнения вдоха и выдоха под воду. Игры со скольжением "Кто дальше проскользит?" и стрела.

Раздел 4. Кроль на груди.

Обучение движениям ногами кролем на груди без выдохов в воду с неподвижной и подвижной опорой. Упражнения в воде без опоры. Обучение движениям руками. Упражнения в воде с неподвижной опорой. Совершенствование движений руками без дыхания. Изучение техники движений руками в согласование с дыханием. Совершенствование техники дыхания при плавании кролем на груди: - с неподвижной опорой; - без опоры; - с доской. Изучение техники проноса рук над водой. Совершенствование техники проноса рук под водой. Плавание кролем на груди в полной координации с дыханием 2-2, 3-3, 4-4. Совершенствование работы рук. Игра "Буксир". Постановка длинного гребка, положения тела и равновесия. Совершенствование согласования движений руками, передача гребка с одной руки на другую. Совершенствование техники длинного силового гребка и увеличение длины шага. Плавание в полной координации с дыханием "три-три". Совершенствование техники плавания кролем в полной координации, контрольное прохождение отрезка кролем (25 и 50 м). Совершенствование движений рук кролем на груди, плавание в лопатках.

Раздел 5. Кроль на спине.

Обучение движениям ногами с различным положением рук с неподвижной и подвижной опорой. Обучение движениям руками: - с неподвижной опорой; - с подвижной опорой; - без опоры. Изучение общего согласования движений Плавание в полной координации в согласовании с дыханием с акцентом на сильную работу руками (стараясь не работать ногами) для выработки четырехударной координации движений. Совершенствование техники плавание на спине, контрольное прохождение отрезка кролем на спине. Совершенствование движений ногами кролем на спине с различным положением рук и равновесия. Совершенствование движений руками. Постановка энергичного силового гребка. Игра "Кто сделает меньше гребков". Обучение включению продуктивного перекачивания тела в каждый гребок. Развитие силового компонента в гребке. Совершенствование техники

плавания на спине, контрольное прохождение отрезка на спине. Игра "Чей рекорд?".

Раздел 6. Учебные прыжки в воду. Изучение старта.

Прыжки в присяди. Стоя на бортике, игры "прыжки в круг", «кто дальше прыгнет», "на старт-марш". Старт в воду "рыбка", руки в стреле. Игра "Кто дальше". Совершенствование по отдельности фаз отталкивания, входа в воду и скольжения при старте в воду. Обучение стартовому прыжку в кроле и на спине.

Раздел 7. Брасс.

Обучение движениям ног на суше и в воде с опорой и без опоры в стреле. Совершенствование техники движения ногами и силы тяги. Игра "Кто дальше". Плавание при помощи движений руками брассом и ногами кролем. Совершенствование общего согласования движений руками, ногами и дыхания. Совершенствование эффективности техники движений, техники узкой работы ногами (с колобашкой). Совершенствование техники плавания брасом на различной скорости, прохождение контрольного отрезка брассом (25 м и 50 м). Упражнение на начало гребка. Правильный пронос рук во время вдоха.

Раздел 8. Баттерфляй.

Обучение движений ног с различными положениями рук. Упражнения с подвижной опорой. Обучение движению ног без опоры, на задержке дыхания. Обучение согласованию движения руками и ногами в координации двухударного слитного дельфина. Обучение согласованию движения рук и ног с дыханием.

Раздел 9. Повороты.

Обучение открытым поворотам в кроле и на спине по элементам. Обучение поворота "маятник" в брассе и баттерфляе.

Тематическое планирование

№	Тема	Виды и формы деятельности с	Цифровые ресурсы*	Кол-во
---	------	-----------------------------	-------------------	--------

		учетом рабочей программы воспитания)		часов
1.	Организация занимающихся.	Беседа, практическая работа.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	1
2.	Обучение элементарным движениям в воде и передвижениям по дну, дыхания в воде.	Беседа, практическая работа.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	1
3.	Дыхание в воде и погружения. Упражнения на всплытие и скольжения.	Беседа, практическая работа,.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	2
4.	Кроль на груди.	Беседа, практическая работа.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	8
5.	Кроль на спине.	Беседа, практическая работа.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	4
6.	Учебные прыжки в воду. Изучение старта.	Беседа, практическая работа.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	2
7.	Брасс.	Беседа, практическая работа.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	4
8.	Эстафеты в воде	Беседа, практическая работа, игра-соревнование,	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	7
9.	Игры на воде	Беседа, практическая работа, игра-соревнование.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	3
10.	Контрольные занятия	Беседа, практическая работа, игра-соревнование.	Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	2
	Итого		Физическая культура - Российская электронная школа (resh.edu.ru)	34

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Дата	Тема урока	Количество часов
1	1 неделя	Техника безопасного поведения в бассейне.	1
2	2 неделя	Кроль на груди: дыхание.	1
3	3 неделя	Кроль на груди: согласование.	1
4	4 неделя	Кроль на спине.	1
5	5 неделя	Кроль на спине.	1

6	6 неделя	Кроль на спине.	1
7	7 неделя	Кроль на груди: работа ног.	1
8	8 неделя	Кроль на груди.	1
9	9 неделя	Стартовый прыжок. Старт на спине.	1
10	10 неделя	Старты на спине. Эстафеты:4x25 кролем.	1
11	11 неделя	Эстафеты: 4*25 на спине.	1
12	12 неделя	Эстафеты: 4*25 брассом.	1
13	13 неделя	Игры на воде.	1
14	14 неделя	Кроль на груди. Плавание по элементам.	1
15	15 неделя	Эстафеты: 4*25 на спине.	1
16	16 неделя	Игры на воде.	1
17	17 неделя	Дыхание в кроле на груди.	1
18	18 неделя	Плавание кролем в полной координации.	1
19	19 неделя	Эстафеты и игры на воде.	1
20	20 неделя	Кроль на груди.	1
21	21 неделя	Кроль на груди.	1
22	22 неделя	Кроль на груди.	1
23	23 неделя	Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе.	1
24	24 неделя	Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе.	1
25	25 неделя	Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе.	1
26	26 неделя	Техника плавания способом брасс. Дыхание в брассе.	1
27	27 неделя	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.	1
28	28 неделя	Плавание кролем на груди по элементам.	1
29	29 неделя	Плавание кролем на груди по	1

		элементам.	
30	30 неделя	Плавание кролем на груди по элементам.	1
31	31 неделя	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием).	1
32	32 неделя	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине, кролем на груди и брасом с дыханием).	1
33	33 неделя	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	1
34	34 неделя	Эстафетное плавание. Игры на воде.	1