


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 112»

<p><b>ПРИНЯТО:</b> на заседании педагогического совета: Протокол №1 от 24.08.2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНО:</b> директор лицея / Г.Н.Гаврин / Приказ № 180/01-02 от 24.08.2023 г.</p> 
--	--

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности по плаванию «Крепыш»**  
для учащихся 5, 6 классов  
на 2023-2024 уч. год

**Составители:**

Васильев И.А., учитель физической культуры  
Кретинин А.В., учитель физической культуры

Барнаул 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

При доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играет и плавание.

Особенно необходимы занятия плаванием учащимся среднего звена. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа относится к физкультурно-оздоровительной направленности.

**Основными направлениями** деятельности учебно-оздоровительной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому - к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей. Актуальность нашего лицея является в том что, дети приходят с каждым годом все больше с ослабленным здоровьем, избыточная масса тела, нарушения осанки наблюдается у каждого второго ребенка. Исходя из этого, в нашем лицее действуют группы по плаванию.

## ***ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.***

Цель программы - формирование устойчивого интереса, мотивация к здоровому образу жизни через занятия плаванием.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Закреплять интерес детей к физической культуре и спорту.
2. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
3. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
4. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания.
5. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.
6. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
7. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:
  - умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
  - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
  - формирование социально адекватных способов поведения.
8. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:
  - воспитание целеустремленности и настойчивости и самостоятельности.

Сроки реализации программы:

- программа рассчитана на один учебный год

Проводятся с 19.00-19.40 Понедельник ба, вторник бб, среда бв, четверг бг, пятница бд

Занятия проводятся раз в две недели. Занятия проводятся в плавательном бассейне школы.

**Образовательный процесс кружка** рассчитан на 9 месяцев, где могут заниматься дети 6 классов. В группе занимаются и мальчики и девочки. Будет уделяться внимание каждому ребенку и дан им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

В процессе обучения выбираются и применяются те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить

учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулирую и мотивирую их деятельность.

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностные**

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

#### **Предметные**

- Выполнение технических действий
- Выполнение основных правил при нахождении в бассейне

#### **Метапредметные**

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

### **Содержание курса**

#### **1. Вводное занятие.**

Водная стихия и ее обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Техника безопасности на воде.

Практическая работа: просмотр фрагментов соревнований по плаванию.

#### **2. Понятия о различных стилях плавания.**

Правила подготовки и разминки перед входением в воду. Техника и методика дыхания

В воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Плавание с помощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота.

Особенности дыхания при освоение плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брассом. Освоение различных стилей плавания.

#### **3.Техника прыжков в воду с бортика.**

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. Элементарные представления о физике и физиологии плавания под водой. Морская и пресноводная флора и фауна (кто и как плавает?).

Практическая работа: освоение техники прыжков в воду и плавание под водой.

#### **4.Освоение техники прохождения дистанций под водой.**

Понятие о разграничении ртом и носом. Особенности прохождения через обручи под водой. Особенности проведения спортивных игр под водой. Обеспечение безопасности

учащихся.

### **б.Квалификационные соревнования.**

Показательные выступления юных спортсменов. Презентация успехов юных пловцов. С приглашением родителей обучающихся.

### **Характеристика программы:**

Тип - дополнительная По виду - модифицированная

Направленность - физкультурно-оздоровительная.

### **Классификация программы:**

По признаку - общеразвивающие

По цели обучения - спортивно - оздоровительные

По возрасту- разно возрастные

По масштабу действия - учрежденческие

Посроком реализации- 9 месяцев

### **Условия реализация программы:**

Условия реализации программы: наличия бассейна ,душевых, водоснабжения, канализации, наличие спортивного инвентаря (мячи, доски плавательные и т. д.)

### **Тематическое планирование по плаванию для детей 5, 6 классов**

Номер занятия	Тема занятия	Кол. часов	Форма занятия(элементы содержания)
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне и на воде.	1	Построения перед бассейном, в ход в воду, построение у бортика, передвижения по дну бассейна, игры ,и выход из воды.
2	Вхождения в воду.	3	Соскок вниз ногами с бортика, передвижения по дну бассейна, ходьба , бег.
3	Лежания на воде.	3	Прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук. Лежание на груди, с опорой на бортик или дно бассейна. С опорой на доску. Без опоры. Лежания на спине. Игры.

4	Выдохи в воду.	2	Упражнения на всплывание «медуза» с опорой на дно или бортик бассейна. Выдохи над водой. Выдохи с погружением лица в воду. Без опоры. Игры
5	Кроль на груди.	3	Скольжения с опорой на доску. Скольжение без опоры. Движения руками. Игры и эстафеты.
6	Кроль на груди	3	Движение ногами скольжения с опорой на доску. Скольжения без опоры. Игры и эстафеты.
7	Кроль на груди	3	Согласование движений руками и дыхания. Отработка положения тела. Отработка толчков ногами. Игры и эстафеты.
8	Кроль на груди	3	Скольжения на груди с последующем подключением, ног ,рук , дыхания. Игры эстафеты связанные с подводными упражнениями в кроле на груди.
9	Кроль на груди	3	Скольжения на груди с последующим подключением ног, рук, дыхания. Игры эстафеты связанные с подводными упражнениями в кроле на груди.
10	Кроль на спине	2	Скольжения рук вдоль туловища .Упражнения на координацию. Игры эстафеты.
11	Кроль на спине	2	С подключением работы ногами и гребка одной рукой. Отработка положения тела. Отработка толчков ногами. Игры и эстафеты
12	Брасс	3	Работа рук в брассе ноги не работают. Игры и эстафеты.
13	Брасс	2	Работа рук в брассе ноги не работают. Игры и эстафеты.

14	Заключительное занятие	1	
----	------------------------	---	--

Всего 34 занятий

**Список литературы:**

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. - Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2010 г.
7. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2010г.
8. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж.,М., «ФиС» - 2011 г.
9. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М.,«Айрис пресс» - 2010 г.
10. Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.