МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования, молодёжной политики и спорта администрации Амурского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа пос. Известковый

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 316
от «31» августа 2023г.
Директор
О.А.Андриевская

Андриевская Ольга Анатольевна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Спортивное плавание»
для обучающихся 5-7 класса

Срок реализации 1 год

Составитель
Надежкина Наталья Евгеньевна
учитель начальных классов

пос. Известковый
2023год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Плавание» имеет **физкультурно-оздоровительную направленность и** рассчитана на освоение обучающимися с 11-14 лет в течение 1-го года обучения.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы определяются ее соответствием современным принципам здоровье сберегающей технологии.

Отличительные особенности: водные процедуры и различные занятия в воде оказывают оздоровительное, укрепляющее воздействие на организм, повышают жизненный тону. Оздоровительное плавание – это выполнение широкого спектра двигательных движений в воде имеющих оздоровительную и спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, оздоровительное плавание обеспечивает высокий оздоровительный эффект,

который объясняется тем, что тело занимающегося находится в состоянии гидростатической невесомости. Это разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела, создает условия для коррекции нарушений осанки, восстановления двигательных функций. Кроме того, вода, раздражая весь комплекс рецепторов тела, воздействует на нервные центры, что способствует повышению тонуса и работоспособности организма, обеспечивает длительное ощущение бодрости и гигиенической свежести.

Одним из следствий гидростатического давления является большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при форсированном выдохе в воду. Это стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличение ее размеров и жизненной емкости легких, вырабатывает правильный ритм дыхания.

Большая плотность воды (по сравнению с воздухом) требует больших усилий для преодоления ее сопротивления при движениях. У человека, находящегося в воде, учащается дыхание, увеличивается частота сердечных сокращений, изменяется тонус периферических кровеносных сосудов, усиливается обмен веществ. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, поэтому при занятиях оздоровительным плаванием расходуется больше энергии (в зависимости от температуры воды и темпа выполнения гребковых движений). Следовательно, занятия оздоровительным плаванием являются эффективным способом снижения лишнего веса.

Одной из особенностей оздоровительного плавания является выполнение упражнений в горизонтальном положении тела. При этом работают практически все мышцы тела, что способствует гармоническому развитию мускулатуры и подвижности в суставах. Давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – все это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. Занятия оздоровительным плаванием помогают развивать такие качества, как сила, выносливость, скорость, гибкость.

Актуальность программы определяется её соответствием современным принципам здоровье сберегающей педагогики. Водные процедуры и различные

занятия в воде оказывают оздоровительное, укрепляющее воздействие на организм, повышают жизненный тонус. Оздоровительное плавание – это выполнение широкого спектра двигательных движений в воде имеющих оздоровительную и спортивную направленность. В отличие от других видов физических упражнений, оздоровительное плавание обеспечивает высокий оздоровительный эффект, который объясняется тем, что тело занимающегося находится в состоянии гидростатической невесомости.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- обучить основным техническим элементам и способам плавания;
- способствовать развитию навыков двигательного самоконтроля;
- способствовать улучшению показателей физического, функционального и психологического состояния;

- содействовать изучению и совершенствованию техники способов плавания;
- формировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительным плаванием;
- мотивировать на ведение здорового образ жизни.

Программа реализуется в течение 1 года – 136 учебных часов. Ежегодно возможно повторение прохождение программы в целях совершенствования техники плавания и достижения стойкого оздоровительного эффекта.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- *личностные результаты*- получение школьником опыта самостоятельной организации занятий, умение правильно подобрать и регламентировать средства для решения поставленных задач.
- *метапредметные результаты*- приобретение учащимися навыков прикладного использования плавания, понимания воздействия внешней среды и физических упражнений на здоровье школьника, умение использования средств физической культуры для укрепления здоровья и профилактики некоторых заболеваний, а так же влияние занятий плаванием на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, увеличение его резистентных свойств;
- *предметные результаты*-приобретение учащимися основ теоретических знаний, формирование навыков плавания различными способами на различные дистанции. Приобретения навыков прыжков в воду, поворотов, сочетания различных стилей плавания в зависимости от внешних факторов и поставленных задач.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1.Комплекс упражнений для адаптации на воде

С упражнений для освоения в водной среде начинается каждое занятие по оздоровительному плаванию с обучающимися, не умеющими плавать и плохо плавающими. Пять групп упражнений предлагается выполнить в следующей последовательности:

- упражнения для ознакомления с основными свойствами воды;
- погружение под воду с головой, и открывание глаз в воде
- всплывание и «лежание» на воде;
- выдохи в воду;
- скольжение в воде.

2.Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения в воде используются в начале каждого занятия для разминки, что позволяет ускорить сердечный ритм и разработать мышцы и суставы. Примеры общеразвивающих упражнений:

-ходьба вперед, назад и на месте с различной скоростью

-скольжение с работой ног

-упражнения для изучения и совершенствования техники плавания тем или иным способом с плавательными средствами и без них.

3. Упражнения для изучения техники способов плавания

Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди

1. Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлении в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.
2. Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.
5. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
6. Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
7. То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. То же, держа доску в одной вытянутой руке, плыть на боку, лицо на поверхности воды. Выполнять вдох и выдох.
10. Тоже на другом боку
11. Держа доску в вытянутых руках, выполнить гребок правой рукой, повернуться на левый бок, вдох, руку прижать к бедру. Руку в исходное положение, повернуться на грудь- выдох.
12. Тоже другой рукой.

13. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук.
Прямые руки впереди; одна рука впереди, другая - вдоль туловища. Обе руки вдоль туловища. Левая рука впереди, правая вдоль туловища, смена положения рук.

Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.
2. Лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.
3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.
4. То же держа доску одной рукой вытянутой вперед по направлению движения.
5. То же держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).
6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:
- вдоль туловища
- одна рука впереди, другая вдоль туловища
- обе руки вытянуты вперед, голова между руками.

Упражнения для изучения общего согласования работы ног, рук и дыхания при плавании кролем на груди и спине.

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. То же на спине.
3. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
4. То же на спине.

5.Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами - смена положения рук.
6. То же на спине.
7. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.
То же на спине.
8.Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. - выдох.
9.То же левой рукой.
10. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

Упражнения для изучения и закрепления работы ног и рук при способе плавания кроль на груди и спине.

1.Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлении в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.
2.Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3.Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4.Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.
5.Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
6.Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
7.То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8.Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Выполнять гребок правой рукой с фиксацией руки у бедра и у доски впереди.
10. То же левой рукой.
11. Плавание одними руками кролем на груди с доской в ногах.

Согласование работы рук и дыхания при способе плавания кроль на груди и спине.

1.Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2.То же на спине.
3.Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
4.То же на спине.
5.Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами - смена положения рук.
6. То же на спине.
7. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.
То же на спине.
8.Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. - выдох.

9. То же левой рукой.
10. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на груди и спине.

1. И.П.-О.С. Согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх. При этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.
2. Тоже из исходного положения для старта.
3. Принять исходное положение для старта, согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед, Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вперед; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову между рук.
4. То же под команду.
5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.
6. Выполнить стартовый прыжок с бортика.
7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.
8. То же под команду.
9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета.
10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Ко времени изучения стартового прыжка, обучающиеся должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на спине.

1. Взявшись руками за поручень стартовой тумбочки, уперевшись ногами в бортик, произвести толчок ногами, выполнить скольжение. Руки вдоль бедер.
2. То же. Руки вывести вперед за голову.
3. То же с добавлением работы ног.
4. Выполнить старт на спине под команду преподавателя.

Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом кроль на груди.

1. Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлении в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.
2. Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.
5. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
6. Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
7. То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Выполнять гребок правой рукой с фиксацией руки у бедра и у доски впереди.
10. То же левой рукой.
11. Плавание одними руками кролем на груди с доской в ногах.
12. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
13. То же на спине.
14. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
15. То же на спине.
16. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами - смена положения рук.
17. То же на спине.
18. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.
19. То же на спине.
20. Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. - выдох.
21. То же левой рукой.
22. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

Упражнения для изучения техники плавания способом брасс.

1. сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брассом.
2. Сидя на бортике, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. Лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
10. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. То же, но в сочетании с дыханием.
12. Скольжения с гребковыми движениями руками.
13. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
14. То же с выполнением вдоха и выдоха в воду.
15. Плавание брассом с раздельной координацией движений.
16. Плавание брассом в сочетании с двумя толчками ног выполнение гребка руками и вдоха.

Упражнения для изучения техники выполнения поворота «маятник» при плавании способами кроль на груди и брасс.

1. Стоя в воде на мелкой части бассейна, лицом к бортику, оттолкнуться ногами от дна, коснуться рукой бортика, выполнить разворот, оттолкнуться ногами от стенки бассейна.
2.То же, но коснувшись двумя руками одновременно, выполнить отталкивание от стенки бассейна руками уходя в положение на боку с проносом руки над водой и толчком ногами от стенки бассейна.
3. Добавить к скольжению работу ног кролем.
4. Добавить к скольжению движение до бедер двумя руками и толчок ногами брассом.
5. Выполнение поворотов на различной скорости.

Упражнения для изучения техники выполнения поворота при плавании способом кроль на спине.

1. Стоя в воде на мелкой части бассейна, спиной к бортику, оттолкнуться ногами от дна, выполнить скольжение на спине одна рука вверху за головой, вторая у бедра, коснуться рукой бортика, выполнить разворот, оттолкнуться ногами от стенки бассейна.
2. Выполнение предыдущего упражнения с различным исходным положением рук.
3. Выполнение предыдущего упражнения с различной скоростью движения.

Упражнения для изучения техники выполнения поворота «сальто» при плавании способами кроль на груди и спине.

1.Стоя на месте, выполнить кувырок в воде.
2. То же через правое или левое плечо.
3. То же выполнить около бортика с постановкой ног на стенку бассейна и выполнением толчка.
4. То же в скольжении, с работой ног, в полной координации.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания способом брасс.

1. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брассом.
2. Сидя на бортике, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. Лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка соблюдать паузу, стараясь проскользить как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
10. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. То же, но в сочетании с дыханием.
12. Скольжения с гребковыми движениями руками.
13. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
14. То же с выполнением вдоха и выдоха в воду.
15. Плавание брассом с раздельной координацией движений.
16. Плавание брассом в сочетании с двумя толчками ног выполнение гребка руками и вдоха.

Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй.

1. И.П. О.С. Выгибание и прогибание спины с максимальной амплитудой.
2. стоя на одной ноге, на носке боком к стенке, с опорой на нее рукой, другая вытянута вверх. Волнообразные движения туловищем и свободной ногой как при плавании дельфином.
3. Стоя на дне бассейна, упираясь в стенку прямыми руками на уровне плеч, выгибание и прогибание туловища с максимальной амплитудой.
4. Держась руками за стенку бассейна, движения ногами дельфином.
5. То же лежа на боку.
6. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа доску в вытянутых руках.
7. Плавание при помощи движений ногами в положении на груди, держа руки впереди, затем вдоль туловища.
8. Плавание при помощи движений ногами в положении на спине руки вдоль туловища.
9. Стоя в наклоне вперед, руки впереди на ширине плеч, голова слегка приподнята. Круговые движения прямых рук вперед.
10. То же, но лицо опущено вниз.
11. То же, но руки имитируют движения при плавании баттерфляй.
12. Плавание при помощи движений руками, с поплавком между ногами.
13. Выполнение 4-х ударов ногами, гребка руками и вдоха.
14. То же 2-х ударным способом.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Правила поведения в плавательных бассейнах, особенности и гигиенические требования.	5
2.	Упражнения для изучения и совершенствования техники кролем на груди и спине.	4
3.	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании 2-х ударным кролем. Учебные прыжки в воду.	4
4.	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании 4-х ударным кролем.	4
5.	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании 6-ти ударным кролем.	4
6.	Согласование работы ног и рук при выполнении вдоха в обе стороны. Учебные прыжки в воду.	4
7.	Упражнения для увеличения длины гребка при плавании кролем на груди и спине.	8
8.	Контрольное выполнение упражнения – кроль на груди и на спине 50 м.	3Контрольные занятия
9.	Совершенствование техники работы ног брасс.	5
10.	Совершенствование техники работы рук брасс.	5
11.	Согласование работы рук, ног и дыхания в брассе.	5
12.	Упражнения для совершенствования техники	8
	плавания способом брасс.	

13.	Контрольное выполнение упражнения – брасс 50 м.	3Контрольные занятия
14.	Совершенствование техники работы ног баттерфляй.	5
15.	Совершенствование техники работы рук баттерфляй.	5
16.	Совершенствование техники согласованной работы рук и ног баттерфляй.	4
17.	Совершенствование техники баттерфляй в полной координации.	8
18.	Контрольное выполнение упражнения – баттерфляй 50 м.	3Контрольные занятия
19.	Упражнения для изучения старта.	4
20.	Упражнения для изучения поворотов.	5
21.	Совершенствование техники старта.	5
22.	Совершенствование техники поворотов.	5
23.	Контрольное выполнение упражнения – старты и повороты.	4Контрольные занятия
24.	Комплексное плавание.	10
25.	Эстафетное плавание.	6
26.	Игра водное поло.	6
27.	Контрольное выполнение упражнения – комплекс 100 м или 200 м.	4 Контрольное занятие
ИТОГО		**136 часов**