

УТВЕРЖДЕНО

на заседании
Педагогического совета
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Протокол № 8 от 29.08.2023 г.
Председатель _____
/Т.В. Корниенко/

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
Частного образовательного учреждения
«Газпром школа Санкт-Петербург»
Приказ № № 27-у от 29.08.2023 г.
_____ Т.В. Корниенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Плавание»
для обучающихся 5-7 классов

«Согласовано»

_____ (Сосновских С.В.)
Заместитель директора по УВР

« ____ » _____ 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Плавание» в 5-7 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Содержание программы «Плавание» полностью соответствует целям и задачам рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов основного общего образования на 2023-2024 учебный год.

Программа «Плавание» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики и развитию физических способностей.

В данной программе представлен авторский вариант комплексной деятельности, позволяющей реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Актуальность программы актуальна в настоящий период и соответствует целям и задачам . Национальных проектов по укреплению здоровья детей и обучению плаванию. За время занятий учащиеся должны освоить основы плавания: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими спортивными способами. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в группы независимо от уровня своей физической подготовки.

Плавание способствует всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Программа имеет **общекультурную направленность**.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

Цель программы – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники.

Задачи программы:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация плавания и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям плавания;
- обучение и совершенствование техники на занятиях плавания;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Объём и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год (12 часов, 1 час в неделю).

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил;
- индивидуального и коллективного безопасного поведения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

Познавательные УУД:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-

следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

Коммуникативные УУД:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результатами изучения программы внеурочной деятельности являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Основные формы и методы программы

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-7 классах.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно, продолжительностью урока в соответствии рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в бассейне. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Виды деятельности:

1. Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки – технике плавания.

2. Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: фронтальная (беседа, показ, объяснение), групповая (при изучении теоретического материала), индивидуально-групповая (при проведении практических занятий).

Содержание программы для 5-7 класса

На уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине, способ плавания брасс, дельфин и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для всех способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)

Кроль на груди.

Кроль - самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания - кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника

дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Брасс

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и, когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и, как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

Дельфин

Баттерфляй — стиль плавания на груди, при использовании которого спортсмен выполняет одновременно симметричные движения левой и правой частей тела.

Положение тела

Исходное положение на груди, лицо опущено вниз, плечи параллельны поверхности воды. При плавании угол атаки постоянно меняется в пределах от -20 градусов в конце удара ногами сверху вниз до 20 градусов в момент, когда руки движутся над водой.

Движение рук

При плавании дельфином руки выполняют функции основной движущей силы: во время плавания при помощи движений только руками достигается 90% от скорости плавания при полной координации.

Дыхание

Дыхание при плавании этим стилем должно быть согласованным с циклом движения рук. Самым подходящим моментом для вдоха является время, когда руки совершают движения над водной поверхностью, при этом плечи и голова находятся в верхнем положении. Вдох осуществляется в следующем порядке: в конце подтягивания начинает разгибаться шея; голова приподнимается лицом вперед в конце отталкивания, а рот расположен над поверхностью воды; во время выхода рук из воды совершается вдох; когда руки минуют линию плеч, следует погрузить лицо в воду. По длительности вдох равен примерно 0,4 секунды. Во время всей остальной части цикла длится выдох.

Движение ног и туловища

Пловцом совершаются волнообразные движения туловищем и ногами с постоянно увеличивающейся амплитудой от плеч к середине туловища, от средней зоны туловища к тазу, от таза к бедрам, а далее к голени и стопам. Цикл волнообразных движений завершает сильный удар стоп сверху вниз, что и является основным рабочим движением ног. Когда стопами совершается захлестывающий удар вниз, таз приподнимается вверх, а при движении стоп и голени вверх происходит энергичное опускание таза вниз, движение плечевого пояса должно быть вперед и слегка вверх.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Плавание(12ч)		
1	Основы плавания, техника безопасности и правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания	1
2.	Техника дыхания. Выдох в воду, рациональное дыхание, задержка дыхания. Основы ныряния	1
3.	Упражнения кроль на груди	1
4.	Плавание кролем в полной координацией движений, старты, повороты.	1
5.	Плавание на спине по элементам, совершенствование техники гребка способом кроль на спине	1
6	Плавание кролем на спине в полной координации, старты, повороты.	1
7	Техника работы ног, рук способом брасс, имитации на суше, подводные упражнения в воде	1
8	Плавание способом брасс в полной координации	1
9	Плавание баттерфляем по элементам, совершенствование техники гребка.	1
10	Согласование работы рук и ног при плавании способом баттерфляй	1
11	Комплексное плавание по элементам	1
12	Эстафетное плавание	
Итого		12

Поурочно-тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Плавание (12 часов).		
1	Основы плавания, техника безопасности и правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания	1
2.	Техника дыхания. Выдох в воду, рациональное дыхание, задержка дыхания. Основы ныряния	1
3.	Плавание кролем на спине при помощи движений ногами, руками и дыхания.	1
4.	Плавание на спине по элементам, совершенствование техники гребка.	1
5.	Техника работы ног способа баттерфляй. Имитационные упражнения на суше, подводные упражнения в воде.	1
6	Плавание баттерфляем по элементам, совершенствование техники гребка.	1
7	Техника работы ног способом брасс, имитации на суше, подводные упражнения в воде	1
8	Согласование работы ног с дыханием способом брасс.	1
9	Совершенствование техники работы ног способом кроль на груди и на спине	1

10	Совершенствование техники работы ног в сочетании с дыханием способом кроль на груди.	1
11	Эстафетное плавание, старты	1
12	Комплексное плавание	1
Итого		12

Поурочно-тематическое планирование для 7 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов
Плавание (12 часов).		
1	Основы плавания, техника безопасности и правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания	1
2	Техника дыхания. Выдох в воду, рациональное дыхание, задержка дыхания. Основы ныряния	1
3	Техника работы ног способом баттерфляй. Имитационные упражнения на суше, подводные упражнения в воде. Плавание по элементам, совершенствование техники гребка.	1
4	Совершенствование техники работы ног с помощью вертикального безопорного положения. Совершенствование рационального гребка способом дельфин: плавание с подменой рук.	1
5	Техника работы ног способом брасс, имитации на суше, подводные упражнения в воде. Согласование работы ног с дыханием способом брасс.	1
6	Совершенствование техники дыхания способом брасс применением поддерживающих средств. Совершенствование рационального гребка способом брасс: плавание с паузой на три, шесть счетов	1
7	Плавание кролем на груди при помощи движений рук и дыхания. Упражнения на различное положение рук в воде.	1
8	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1
9	Плавание кролем на спине при помощи движений ногами, руками и дыхания.	1
10	Плавание на спине по элементам, совершенствование техники гребка.	1
11	Эстафетное плавание, старты	1
12	Комплексное плавание	1
Итого		12

Описание учебно-методического комплекта.

Используемый учебник: Учебник: Физическая культура 5,6,7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. М.Я. Виленского. – 11-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 255

Применение электронных образовательных ресурсов:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>