

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Большое Чернянского района
Белгородской области»

Приложение №23 к ООП ООО ФОП 2023
Приказ №113 от 31.08.2023г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Плавание»

(5 - 7 класс)

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающийся должен знать:

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.
- Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 15 метров и владеть: тремя любыми видами плавания.

Содержание рабочей программы

1-й год обучения

Изучение подготовительных упражнений для ориентировки в водной среде.
Изучение движений ногами как при плавании кролем. Совершенствование движений ногами как при плавании кролем. Изучение движений руками как при плавании кролем на груди.
Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.
Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди.
Совершенствование техники плавания кроль на спине. Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. Подвижные игры

2-й год обучения

Изучение подготовительных упражнений для ориентировки в водной среде.
Совершенствование техники плавания кроль на спине. Совершенствование техники плавания кроль на груди. Изучение движений ног при плавании брассом. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании брассом. Изучение техники дыхания при плавании брассом.
Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брассом
Изучение старта с тумбочки и из воды. Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс. Сдача нормативов по плаванию. Подвижные игры.

3-й год обучения

Совершенствование техники плавания кроль на спине. Изучение движений ног при плавании «дельфин». Изучение согласованности движений рук и ног при плавании «дельфин». Изучение техники дыхания при плавании «дельфин». Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании «дельфин». Совершенствование старта с тумбочки и из воды. Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс. Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и «дельфин». Сдача нормативов по плаванию. Подвижные игры.

Водная стихия и ее обитатели. Значение плавания. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде.

Плавание стилем кроль.

Правила подготовки и разминки перед входением в воду. Техника и методика дыхания в воде. Техника старта, плавания, поворота.

Кроль на груди

Техника плавания кролем 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.

Плавание брассом.

Особенности дыхания при освоении способа плавания брассом. 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 беспрерывно, 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.

Безопасность в воде.

Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности. Приемы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

Игры на воде. Классификация спортивных игр на воде. Правила игры в водное поло.

Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой.

Тематическое планирование.

1-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Основные виды деятельности ученика	Часы учебного времени
1	Изучение подготовительных упражнений для ориентировки в водной среде. Меры безопасности на воде.	Знать инструктаж по технике безопасности и правила на воде. Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде. Закрепление умения нырять в воду. Отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой. Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой	5
2	Изучение движений ногами как при плавании кролем.	Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить воде в положении полуприседа с полным погружением. Упражнение в движении прямых ног в положении лёжа на спине, выпрямляя тело в воде, учить выполнять гребковые движения руками попеременно.	5
3	Изучение движений руками как при плавании кролем на груди.	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе. Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.	7
4	Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.	Отрабатывать правильность выполнения движений руками как при плавании способом «кроль», учить выполнять движения в ускоренном темпе. Закрепление умения согласованно работать руками, выполнять гребковые движения, упражнять в прыжках с нырянием. Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде.	7
5	Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди.	Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног. Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения. Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног. Упражнять в технике плавания «кроль» на груди и спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.	7
6	Изучение техники	Закреплять умение задерживать дыхание под водой,	7

	дыхания при плавании кроль на груди.	выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой. Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой.	
7	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди.	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде. Закрепление умение выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении. Учить выполнять гребок рукой и задерживать её около бедра, упражнять в свободном вращении в воде Учить выполнять гребковые движения руками при скольжении, упражнять в скольжении с помощью рук и ног. Учить скольжению способом «кроль» на спине и груди, упражнять в умении согласовывать движения с дыханием. Упражнять в технике плавания «кроль» с задержкой дыхания, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.	7
8	Изучение техники плавания кроль на спине.	Упражнять в технике плавания «кроль» на спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды. Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом, правильно скользить на спине, закрепить умение ходить воде в положении полуприседа с полным погружением	7
9	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине, учить свободно проплыть 10 метров, согласованно работать руками и ногами Закрепить умение свободно переворачиваться в воде, делать гребковые движения руками, сочетая с движениями прямых ног, учить качественно выполнять упражнения. Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперёд, закреплять умение удерживать тело в воде Закрепление умение выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении. Закрепить умение скольжения на спине	7
10	Спортивные игры на воде	Тренировать в технике плавания «кроль» на спине и груди, учить свободно проплыть 25 метров, согласованно работать руками и ногами. Свободное плавание. Игры на воде на выбор. Уметь играть в подвижные игры в воде, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, развивать навык сотрудничества со сверстниками.	9
Итого:			68 часов

2-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Основные виды деятельности ученика	Часы учебн ого врем ени
----------	-------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

1	Изучение подготовительных упражнений для ориентировки в водной среде. Меры безопасности на воде.	Знать инструктаж по технике безопасности и правила на воде. Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде. Закреплять умение нырять в воду, отрабатывать упражнение «поплавок», задерживать дыхание под водой. Закреплять умение задерживать дыхание под водой, выполнять упражнения в быстром темпе, упражнять в правильном выполнении движений руками под водой, учить правильному вдоху и выдоху под водой.	5
2	Совершенствование техники плавания кроль на спине.	Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде. Иметь представление о технике плавания кролем на спине. Уметь правильно выполнять основные движения кроле на спине. Упражнять в технике плавания «кроль» на спине, упражнять в правильном чередовании движений рук и ног.	7
3	Совершенствование техники плавания кроль на груди.	Иметь представление о технике плавания кролем на груди. Уметь правильно выполнять основные движения в кроле на груди, упражнения для согласования работы рук и ног с дыханием при плавании способом кроль на груди, выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов. Плавание кролем на груди на развитие выносливости. Проплывание отрезков до 50 м	7
4	Изучение движений ног при плавании брассом.	Провести инструктаж по технике безопасности - брасс ОРУ на суше-имитация работы рук и ног в брассе. Отрабатывать правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнения задания. Выполнять упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.	7
5	Изучение согласованности движений рук и ног при плавании брассом.	ОРУ на суше-имитация работы рук и ног в брассе Согласование техники работы рук и ног при плавании способом брасс	5
6	Совершенствование согласованности движений рук и ног при плавании брассом.	Согласование техники работы рук и ног при плавании способом брасс. Уметь правильно выполнять основные движения способом брасс. Плавание способом брасс, эстафетное плавание способом брасс.	5
7	Изучение техники дыхания при плавании брассом.	Закрепление умения выполнять гребковые движения с продвижением вперед, закреплять умение удерживать тело в воде. Закрепление умения выполнять упражнения на дыхание, учить согласованно работать руками при скольжении.	5
8	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при	Упражнять в технике плавания « брасс», упражнять в правильном чередовании движений рук и ног, упражнять в нырянии, задержке дыхания под водой, открывании глаз под водой и доставании предметов из воды.	5

	плавании брассом.	Учить глубокому погружению под воду с длительным выдохом.	
9	Изучение старта с тумбочки и из воды.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног во время старта, согласовывать движения рук и ног. Различать виды старта и демонстрировать их. Использовать понятия старта. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать и выполнять упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.	5
10	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	Согласовывать движения ногами кролем на груди с дыханием, кроль на груди и спине в полной координации. Выполнять движение руками и ногами в плавании брассом в согласовании с дыханием. Играть в подвижные игры	10
11	Сдача нормативов по плаванию.	Уметь выполнить кроль на груди, на спине в полной координации.	2
12	Спортивные игры на воде	Свободное плавание. Игры на воде на выбор. Уметь играть в подвижные игры в воде, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, развивать навык сотрудничества со сверстниками	5
Итого			68 часов

3-й год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Основные виды деятельности ученика	Часы учебного времени
1	Совершенствование техники плавания кроль на спине. Меры безопасности на воде.	Знать инструктаж по технике безопасности и правила на воде. Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде. Иметь представление о технике плавания кролем на спине. Выполнить кроль на спине в полной координации. Иметь первоначальные представления о комплексе специальных упражнений пловца. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности.	5
2	Совершенствование техники плавания кроль на груди.	Иметь представление о технике плавания кролем на груди. Выполнить кроль на груди в полной координации. Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Адекватно реагировать на оценку деятельности.	7
3	Изучение движений ног при плавании «дельфин».	Иметь представление о технике работы ног при плавании «дельфин». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности	5
4	Изучение согласованности движений рук и ног	Иметь представление о технике работы рук и ног при плавании «дельфин». Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности	7

	при плавании «дельфин»		
5	Изучение техники дыхания при плавании «дельфин».	Иметь представление о технике плавания «дельфин». Уметь правильно выполнять основные движения при плавании «дельфин», упражнения для согласования работы рук и ног с дыханием при плавании способом «дельфин», выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов. Плавание «дельфин» на развитие выносливости. Проплавание отрезков до 25 м. Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Развивать мотивы учебной деятельности	5
6	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании «дельфин».	Согласовывать движения ногами кролем на груди с дыханием, кроль на груди и спине в полной координации. Выполнять движение руками и ногами в плавании брассом в согласовании с дыханием. Играть в подвижные игры	7
7	Совершенствование старта с тумбочки и из воды.	Знать инструктаж по технике безопасности и правила на воде. Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде. Объяснять правильность выполнения движений рук и ног во время старта, согласовывать движения рук и ног. Различать виды старта и демонстрировать их. Использовать понятия старта. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать и выполнять упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества. Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Развивать мотивы учебной деятельности	5
8	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс.	Знать инструктаж по технике безопасности и правила на воде. Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде. Согласовывать движения ногами кролем на груди с дыханием, кроль на груди и спине в полной координации. Выполнять движение руками и ногами в плавании брассом в согласовании с дыханием. Играть в подвижные игры. Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Развивать мотивы учебной деятельности	10
9	Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и «дельфин».	Закрепление умения правильно выполнять различные движения в воде. Согласовывать движения ногами кролем на груди с дыханием, кроль на груди и спине в полной координации. Выполнять движение руками и ногами в плавании «дельфин» в согласовании с дыханием. Играть в подвижные игры. Контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Развивать мотивы учебной деятельности	10
10	Сдача нормативов по плаванию.	Знать правила и регламент проведения соревнований по плаванию. Уметь выполнять комплекс специальных упражнений. Уметь контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Адекватно реагировать на оценку деятельности.	2
11	Спортивные игры на воде	Уметь играть в подвижные игры в воде. Договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Развивать навык сотрудничества со сверстниками.	5
Итого			68 часов

