

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования Приморского края
Администрации Уссурийского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6» г. Уссурийска
Уссурийского городского округа
МБОУ СОШ №6**

СОГЛАСОВАНО

ЗДВР

 Бойко Н.А.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №6

 Догадова Т.В.

Приказ № 283
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Плавание»

для обучающихся 5-9 классов

г. Уссурийск 2023

Пояснительная записка

Основная идея программы: Реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Цель: Формирование здорового образа жизни у учащихся основной школы. Привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие. Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию. Овладеть жизненно необходимых навыков плавания. Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй). Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине. Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.

Изучение техники способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;

- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности учащихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

Примерное распределение учебного времени по плаванию

№ п/п	Вид программного материала	Классы				
		5кл.	6кл.	7кл.	8кл.	9кл.
1.	Плавание	35	35	35	35	35
1.	Основы знаний	2	2	2	2	2
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	33	33	33	33	33
	упражнения для совершенствования техники:	*	*	*	*	*
	кроль на груди	*	*	*	*	*
	кроль на спине	*	*	*	*	*
	брасс	*	*	*	*	*
	баттерфляй	*	*	*	*	*
	старты	*	*	*	*	*
	повороты	*	*	*	*	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	В процессе урока			В процессе урока	
	Скорости	*	*	*	*	*

	Выносливости	*	*	*		*	*
	Гибкости	*	*	*		*	*
	Силы	*	*	*		*	*
	Координационные способности	*	*	*		*	*
4.	Прикладное плавание	*	*	*		*	*

Содержание программного материала уроков плавания

На уроках по плаванию в средней школе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Теоретический раздел

Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел.

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: кроль на груди, кроль на спине, изучение техники плавания способом брасс, ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй.

Плавание кролем на груди с помощью одних ног с различным положением рук и головы. Плавание на задержке дыхания. Плавание по элементам.

Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

Материал для развития двигательных качеств.

Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Упражнения на суше. Игры и развлечения в воде. Проплывание отрезков 25 – 50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров

В результате изучения плавания ученик должен:

знать/понимать

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь

- проплывать дистанцию 25-50 метров изученными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- оказание помощи в экстремальных ситуациях;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.