

Российско – таджикское государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов
в г. Бохтар имени М. В. Ломоносова»

УТВЕРЖДЕНО
Методическим советом
РГ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар
имени М. В. Ломоносова»
протокол № 4 от 27.08.2024

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор РТ ГБОУ «СОШ в г. Бохтар
имени М. В. Ломоносова»
Ласица Е. А.
Приказ № 184 - ОД от 28.08.2024



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Обучение плаванию»
для 6 класса основного общего образования
на 2024-2025 учебный год

Кол-во часов: 34 часа (в неделю 1 ч.)

Составитель: Зими́на Е.А. – педагог дополнительного образования

г. Бохтар
2024 год

1. Пояснительная записка

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребенка, но и на формирование его личности. Не всем детям общение с водой доставляет удовольствие и радость, некоторые боятся входить в воду, боятся глубины. Именно поэтому первые шаги обучения направлены на преодоление водобоязни и чувства страха перед водной стихией. Занятия плаванием развивают такие черты личности как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность. Также плавание является одним из важнейших средств закаливания обучающихся, является видом спорта, к которому практически нет противопоказаний (исключая кожные заболевания и инфекционные заболевания).

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

В составлении программы по курсу внеурочной деятельности «Обучение плаванию» использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.);
- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ;
- Национальный проект «Образование»: утвержден протоколом № 10 от 03.09.2018 г. президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и проектам;
- Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Государственная программа «Развитие образования»: утверждена постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты от 05.05.2018 № 298.
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов;
- Концепции модернизации Российского образования;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» начало действия документа - 21.02.2015 г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Условия реализации программы. Данная программа рассчитана на 34 часа (1 занятие в неделю).

Возраст детей. Программа рассчитана на детей в возрасте 11-12 лет.

Условия набора. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся и овладения ими необходимыми навыками плавания.

Задачи программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям плаванию и к здоровому образу жизни;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости и координации);
- обучение элементарным движениям техники плавания;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

2. Планируемые результаты

Деятельность на занятиях по плаванию направлена на достижение следующих результатов:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- развитие дисциплинированности, самостоятельности при выполнении заданий по плаванию;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- преодоление страха перед водой;
- выполнение имитационных движений для освоения техники способов кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс;
- выполнение простейших спадов в воду на глубокой части бассейна;
- взаимодействие со сверстниками в играх и эстафетах.

Обучающиеся должны знать:

- названия плавательных упражнений;
- способы плавания и предметы для обучения;
- влияние плавания на состояние здоровья;
- правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Обучающиеся должны уметь:

- Входить в воду самостоятельно;
- Передвигаться свободно в воде с любым плавательным средством;
- Выполнять упражнения на всплытие;
- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине.

Промежуточные нормативы по освоению навыков и умений.

На ознакомительном (стартовом) уровне форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета (зачет или незачет). В основу критерий оценки входят следующие показатели.

Посещение уроков плавания:

- (более 50% посещений занятий);

Выполнение упражнений, указанных в программном материале, раздела:

- упражнения на всплытие и расслабление «звездочка», «поплавок», «медуза»,
- выполнение данных упражнений в течение 5 секунд.

Дыхательные упражнения в воде:

- погружение с выдохом в воду, выполнение в полной координации.

Упражнения в безопорных скольжениях.

- выполнение упражнений «Стрелочка па спине», «стрелочка па груди» в полной координации на расстояние не менее 5-10 метров.

Выполнение данных упражнений допускается с доской.

Положительно оцениваются упражнения, выполненные детьми в полной координации без ощущений водобоязни в водной среде. Дети, посетившие менее 20% занятий, не оцениваются (если они не выполняют указанных нормативов).

3. Содержание программы

Погружения под воду:

- стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой; задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью;
- погружение с головой под воду, задержав дыхание;
- попытаться сесть на дно, задержав дыхание;
- ныряние за предметами;
- «пройти в приседе» под водой;
- сидя на бортике, спрыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду;
- передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

Выдохи в воду:

- подуть на воду, как на горячий чай;
- опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»);
- присесть под воду и сделать долгий выдох;
- сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками;
- наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

Всплывание и лежание:

- лежание на груди, держась руками за бортик;
- то же, но с отталкиванием от бортика;
- «Поплавок» – лежание на воде в плотной группировке;
- «Медуза» – лежание на воде, расслабив руки и ноги;
- лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна;

«Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны;

- в положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги;
- лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

Скольжение:

- скольжение на груди, прямые руки впереди;
- скольжение на спине, прямые руки вверх;
- скольжение на груди с различным положением рук (одна рука впереди, вторая прижата к телу);
- скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру);
- скольжение на груди с последующим переворотом на спину;
- скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед;
- скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Кроль на груди

Движения ногами

- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик;
- плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской и произвольным дыханием;
- скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем;
- плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.

Движения рук и дыхание

- стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду;
- стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем;
- то же, но в передвижении по дну бассейна;
- стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание;
- скольжение с движением руками кролем;
- стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем;

- стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием;
- то же, но передвигаясь по дну бассейна;
- попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

Согласование движений

- плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания;
- плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще;
- плавание кролем с полной координацией движений.

Кроль на спине

Движения ногами

- движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду;
- лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой);
- скольжение на спине с последующей работой ног кролем;
- плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

Движения руками

- плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой;
- плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. Согласование движений.
- плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе; Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами;
- плавание кролем на спине с полной координацией.

Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу»; «Салки с мячом»; «Кто перетянет»; «Весы»; соревнования, лежа животом на доске; «Карусели»; «Слушай сигнал».

Брасс

- ознакомить с движением рук способом брасс;
- движениям рук способом брасс;
- работа ног способом брасс с подвижной опорой и без нее;

- согласованность движений рук способом брасс с дыханием;
- движения ног способом брасс.

Общеразвивающие и специальные упражнения на суше

- ходьба и бег на месте;
- упражнения на растягивание;
- упражнения с наклонами и поворотами туловища;
- упражнения в приседаниях с различными положениями рук;
- сесть с опорой руками сзади, ноги прямые, носки оттянуты. Поднять прямые ноги и выполнить ими несколько движений в быстром темпе, как при плавании кролем;
- мельница. Из основной стойки поднять одну руку вверх. Выполнить круги руками сначала вперед, затем назад с постепенным ускорением (руки прямые);
- ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука вытянута вперед, другая сзади у бедра. В этом положении круги руками вперед («мельница»);
- упражнение «мельница» с шагами и прыжками на месте.

Общеразвивающие упражнения в воде

Упражнения без предметов

- основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками;
- наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук;
- приседания: без погружения и с погружением в воду.

Упражнения с мячами

- подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений;
- передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду);
- держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна;
- приседать с мячом под воду, стараясь «утопить» его как можно глубже;
- скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди;
- плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

4. Тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол- во часов
1	Передвижения по дну бассейна и освоение в воде. Инструктаж по технике безопасности	1
2	Погружения под воду	1
3	Погружения под воду	1
4	Дыхательные упражнения (выдох в воду)	1
5	Дыхательные упражнения (выдох в воду)	1
6	Всплывание и лежание	1
7	Скольжение на груди (руки впереди)	1
8	Скольжение на груди (руки впереди)	1
9	Скольжение на спине (руки вверху)	1
10	Скольжение на спине (руки вверху)	1
11	Скольжение на груди с различным положением рук	1
12	Скольжение на груди с различным положением рук	1
13	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину	1
14	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног	1
15	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Инструктаж по технике безопасности	1
16	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания	1
17	Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе	1
18	Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе	1
19	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще	1
20	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще	1
21	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами	1
22	Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами	1
23	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у	1

	бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду	
24	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду	1
25	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. Согласование движений	1
26	Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами. Согласование движений	1
27	Плавание кролем с полной координацией движений	1
28	Плавание кролем на спине с полной координацией	1
29	Комплексное плавание	1
30	Ознакомить с движением рук способом брасс	1
31	Движениям рук способом брасс	1
32	Работа ног способом брасс с подвижной опорой и без нее	1
33	Согласованность движений рук способом брасс с дыханием	1
34	Движения ног способом брасс	1
	Итого:	34

5. Оценочные материалы

Оценка качества выполнения задания (дети 11-12 лет):

1. Упражнение «Торпеда» на груди или на спине

Оттолкнувшись от дна бассейна лечь на воду, опустив лицо в воду, руки вытянуть вперед. Плыть при помощи движений ног способом кроль на груди на задержке дыхания (можно выполнить один вдох) или на спине, руки вытянуты за головой.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 8 метров;

3 балла- 6-7 метров;

2 балла- 4-5 метров;

1балл- менее 4 метров.

2. Плавание кролем на груди в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, вдох можно выполнять через 1,3,5 гребков руками.

Оценка:

4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;

3 балла- 11-13 метров;

- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

3. Плавание кролем на спине в полной координации

Проплыть 16 метров на груди в полной координации, дыхание произвольное.

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 14-16 метров;
- 3 балла- 11-13 метров;
- 2 балла- 8-10 метров;
- 1 балл- менее 8 метров.

4. Плавание произвольным способом

Проплыть 8м. брассом или комбинированным способом (руки-брасс, ногикроль; руки - брасс, ноги-дельфин) в согласовании с дыханием.

Оценка:

- 4 балла- ребенок проплыл 8 метров и более;
- 3 балла- 6-7 метров;
- 2 балла- 4-5 метров;
- 1 балл- менее 3 метров.

Для комплексного обследования детей, занимающихся плаванием, были выбраны физические качества, которые важны для развития навыков плавания: быстрота, сила, гибкость, выносливость.

Тест для оценки быстроты

Оборудование: секундомер.

Проводится в плавательном бассейне. Дистанция 8м.

По команде «Марш!» ребенок плывет кролем на груди с максимальной возможной скоростью до противоположного бортика. Засекается время.

Тест для определения выносливости

Проводится в плавательном бассейне.

Ребенку предлагается проплыть 16 м произвольным способом без учета времени. Фиксируется результат.

6. Список используемой литературы

1. Васильева В.С. Обучение детей плаванию. – М.: ФиС, 1989.
2. Волошина А.А., Кулибаба Н.Б. Игры на воде с детьми младших возрастов. – М.: ФиС, 1992
3. Дукальский В.В., Маряничева Е.Г. Игры на воде при обучении детей плаванию. – Краснодар, 1990.
4. Завьялова Т. П. Физическая реабилитация дошкольников с нарушениями осанки и стопы средствами плавания. –Издательство ТГУ, Тюмень 2008.
6. Левин Г. Плавание для малышей: пер. с нем. – М.: ФиС, 1974.
7. Марина И.А. Теория и методика обучения технике спортивных способов плавания: учеб.-метод. Пособие / И.А. Марина. – Новополюцк: Полоц. гос. ун-т им. Ефросинии полоцкой, 2023. – 96 с.