

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Управление образование города Пензы**

**МБОУ СОШ №12 г. Пензы**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол №1  
«28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
№11 «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ № 12  
г. Пензы имени В.В. Тарасова  
Н. И. Слепова  
Приказ № 168-ОД  
«01» сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ОБУЧЕНИЕ ПЛАВАНИЮ»**

(5 класс)

Пенза 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Обучение плаванию» для обучающихся 5 классов физкультурно-спортивной направленности разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич) и на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Минпросвещения России от 05.07.2022 N ТВ-1290/03 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования")
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 08.2020 г №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы.

Плавание является важнейшей составляющей физической подготовки учащихся. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, благотворно влияют на формирование осанки, гармонично развивают практически все группы мышц, тренируют вестибулярный аппарат, улучшают работу органов кровообращения и дыхания. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на закаливание детского организма и способствуют развитию положительных черт личности ребёнка. Обучение детей плаванию по-прежнему остаётся важнейшей задачей. Особую актуальность навыки плавания приобретают в летнее время. Активный отдых на воде, морском или речном побережье, чрезвычайно полезен для здоровья человека. В то же время водоёмы являются местом повышенной опасности, особенно в летнее время. Ежегодно статистика пополняется печальными фактами гибели людей во время отдыха у водоёмов. Поэтому умение плавать и правильно вести себя на воде является жизненно важными навыком для каждого человека.

Цель программы – обучение учащихся младших классов плаванию.

Задачи:

- обучение основам техники способов плавания кролем на груди и на спине;
- формирование гигиенических навыков плавания;
- развитие физических качества учащихся (сила, быстрота, выносливость, координация движений);
- укрепление здоровья детей, закаливание организма;
- формирование активной позиции здорового образа жизни, сознательного отношения к занятиям физической культурой и плаванием в частности;
- воспитание привычки к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью по плаванию во 5 классах отводится по 2 часа в неделю (68 часов за год).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

### *Обучающие будут знать*

- правила поведения на воде в бассейне и на открытых водоемах;
- базовые знания о гигиене спорта и простейших приемах закаливания;
- базовые сведения и особенности видов плавания;
- приемы оказания первой помощи и спасения на воде;
- основы здорового образа жизни, правила профилактики простудных заболеваний.

### *Обучающие будут уметь:*

- демонстрировать навык плавания в необходимом объеме;
- демонстрировать развитие общих и специальных физических качеств;
- применять на практике виды прикладного плавания.

### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о плавании и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия плаванием свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

1. Повышение количества учащихся школьного возраста, умеющих плавать.
2. Увеличение числа детей занимающихся плаванием в спортивных секциях.
3. Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости.
4. Повышение показателей физического развития детей.
5. Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни и умения применять их в жизни.

## Контрольные упражнения и нормативы для обучающихся

| Упражнения                                                                              | Нормативы        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. Погружение под воду с продолжительным выдохом                                        | 18-20 погружений |
| 2. Погружение под воду с заданием поднять со дна бассейна несколько небольших предметов | 15 секунд        |
| 3. Лежание на груди в положении "Морская звезда"                                        | 9-10 секунд      |
| 4. Скольжение на груди, руки за головой без работы ног                                  | 30 секунд        |
| 5. Лежание на спине в положении "Морская звезда"                                        | 9-10 секунд      |
| 6. Скольжение на спине, руки вдоль туловища, без работы ног                             | 9-10 секунд      |
| 7. Скольжение на груди в положении "Стрела" с работой ног на задержке дыхания           | 9-10 секунд      |
| 8. Скольжение на груди, руки за головой в положении "Стрела" с работой ног с дыханием   | 25 метров        |
| 9. Скольжение на спине, руки за головой, с работой ног                                  | 25 метров        |
| 10. Работа руками и ногами кролем на груди при задержке дыхания на технику              | 25 метров        |
| 11. Работа руками и ногами кролем на спине на технику                                   | 25 метров        |
| 12. Соскок вниз ногами с бортика бассейна                                               | 4-5 раз          |
| 13. Движение ногами и руками кролем на спине в полной координации на технику            | 25 метров        |

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Теоретическая подготовка.

#### 1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

#### 2. Гигиена физических упражнений.

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

#### 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

#### 4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на тренировках.

### Практическая подготовка

Подготовительные упражнения в воде. Изучение движений рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания. Выполнение имитационных движений. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение. Игры в воде различной направленности.

Упражнения, направленные на изучения техники спортивных способов плавания. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Освоение движений руками, ногами. Согласование движений рук и дыхания, скольжение на груди с последующим подключением ног, рук. Работа над техникой плавания. Изучения способов дыхания. Элементы и связки плавательной подготовки. Изучение техники выполнения спадов, соскоков. Скольжение на груди, спине, на боку с элементарными гребковыми движениями. Скольжение с поворотом относительно продольной оси тела.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №п/п | Раздел программы                             | Класс              |
|------|----------------------------------------------|--------------------|
|      |                                              | 5                  |
| 1.   | <b>Теоретическая подготовка</b>              |                    |
| 1.1  | Основы знаний о плавания                     | в процессе занятий |
| 2.   | <b>Практическая подготовка</b>               |                    |
| 2.1  | Общefизическая подготовка на суше            | 23                 |
| 2.2  | Подготовительные упражнения на воде          | 2                  |
| 2.3  | Техника плавания кролем на груди и на спине, | 24                 |
| 2.4  | Техника плавания брасс и баттерфляй          | 4                  |
| 2.5  | Старты, повороты                             | 8                  |
| 2.6  | Игры на воде                                 | 3                  |
| 2.7  | Контрольные испытания                        | 3                  |
| 3.   | <b>Медицинский контроль</b>                  | 1                  |
|      | <b>Итого часов</b>                           | 68                 |

### МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в плавательном бассейне. Длина бассейна 12,5 м, глубина до 1,5 м.

Необходимый инвентарь и оборудование:

1. Доска-15 шт.
2. Игрушки и предметы, тонущие и плавающие - 15 шт.
3. Круг спасательный (детский облегченный) - 15 шт.
4. Ласты-15 пар
5. Лопатки для рук разных размеров - 15 шт.
6. Мяч резиновый - 15 шт.
7. Нарукавники для плавания - 15 пар
8. Обручи плавающие (горизонтальные) - 15 шт.
9. Разделительная дорожка 5 шт.
10. Термометр для воды - 1 шт.
11. Термометр комнатный - 1 шт.
12. Часы-секундомер (настенные) - 1 шт.
13. Шест пластмассовый - 1 шт.
14. Шест спасательный с петлей - 1 шт.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
  2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
  3. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.
  4. Гончар И.Л. Плавание – теория и методика преподавания, 1998 .
  5. Горбунов В.В. Вода дарит здоровье. – М., Советский спорт, 1990.
  6. Козлов, А.В. Плавание доступно всем. – М.: Просвещение, 1986.
- Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2006. – №3. – С32.
7. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию. – М.: Просвещение, 1991.
  8. Плавание. Методические рекомендации. Под ред. Н.Ж.Булгакова. – М.: «Астрель-АСТ», 20