

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Сахалинской области
Управление образования муниципального образования городского округа
«Охинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г.Охи
имени кавалера ордена Мужества А.В. Беяева

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ СОШ № 5 г. Охи
им. А.В. Беяева
Л.М. Мингазова
Приказ № 195 – Од от 13.08. 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«ПЛАВАНИЕ»
7 КЛАСС

ОДИН ГОД

г. Оха 2024г

РАЗДЕЛ I

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Плавание» предназначена для обучающихся 7 класса. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю (1 урок в неделю из расчета 34 учебных недель) всего 34 часа.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

7 класс (34 ч):

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Изучение техники брасс. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ ПО ПРОХОЖДЕНИЮ ПРОГРАММЫ

		7 класс
1	Основы знаний	4
2	Техническая подготовка:	20
	Кроль на груди	
	Кроль на спине	
	Брасс	
	Техника старта	
	Техника поворота	
	Техника входа в воду	
3	Развитие физических качеств	10
	ИТОГО:	34

1.Комплекс упражнений для адаптации на воде

С упражнений для освоения в водной среде начинается каждое занятие по оздоровительному плаванию с обучающимися, не умеющими плавать и плохо плавающими. Пять групп упражнений предлагается выполнить в следующей последовательности:

- упражнения для ознакомления с основными свойствами воды;
- погружение под воду с головой, и открывание глаз в воде
- всплытие и «лежание» на воде;
- выдохи в воду;
- скольжение в воде.

2.Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения в воде используются в начале каждого занятия для разминки, что позволяет ускорить сердечный ритм и разработать

мышцы и суставы. Примеры общеразвивающих упражнений;

- ходьба вперед, назад и на месте с различной скоростью;

- скольжение с работой ног;

- упражнения для изучения и совершенствования техники плавания тем или иным способом с плавательными средствами и без них.

3. Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди:

1. Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.

2. Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

4. Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.

5. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.

6. Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.

7. То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.

8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.

9. То же, держа доску в одной вытянутой руке, плыть на боку, лицо на поверхности воды. Выполнять вдох и выдох.

10. То же на другом боку

11. Держа доску в вытянутых руках, выполнить гребок правой рукой, повернуться на левый бок, вдох, руку прижать к бедру. Руку в исходное положение, повернуться на грудь- выдох.

12. То же другой рукой.

13. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук. Прямые руки впереди; одна рука впереди, другая - вдоль туловища. Обе руки вдоль туловища. Левая рука впереди, правая вдоль туловища, смена положения рук.

4. Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине

1. Аналогично упражнениям 1 и 3 для кроля на груди.

2. Лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

3. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

4. То же держа доску одной рукой вытянутой вперед по направлению движения.

5. То же держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

6. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук:

- вдоль туловища

- одна рука впереди, другая вдоль туловища

- обе руки вытянуты вперед, голова между руками.

5. Упражнения для изучения общего согласования работы ног, рук и дыхания при

плавании кролем на груди и спине.

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. То же на спине.
3. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
4. То же на спине.
5. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами - смена положения рук.
6. То же на спине.
7. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.
То же на спине.
8. Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. -выдох.
9. То же левой рукой.
10. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

6. Упражнения для изучения и закрепления работы ног и рук при способе плавания кроль на груди и спине.

1. Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.
2. Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.
3. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.
4. Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем. 5. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
6. Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
7. То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Выполнять гребок правой рукой с фиксацией руки у бедра и у доски впереди.
10. То же левой рукой.
11. Плавание одними руками кролем на груди с доской в ногах.

7. Согласование работы рук и дыхания при способе плавания кроль на груди и спине.

1. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
2. То же на спине.
3. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для

выработки шестиударной координации движений).

4. То же на спине.

5. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами - смена положения рук.

6. То же на спине.

7. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.

То же на спине.

8. Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. -выдох.

9. То же левой рукой.

10. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

8. Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на груди и спине.

1. И.п.- о.с. согнуть ноги в коленных суставах и, сделав мах руками, подпрыгнуть вверх. При этом руки выпрямить, кисти соединить, голова между руками.

2. То же из исходного положения для старта.

3. Принять исходное положение для старта, согнуть ноги в коленных суставах, наклониться вперед, опустить руки и выполнить мах руками вперед, Оттолкнуться ногами и выполнить прыжок вперед; одновременно соединить руки впереди и «убрать» голову между рук.

4. То же под команду.

5. Выполнить спад в воду с отталкиванием в конце падения.

6. Выполнить стартовый прыжок с бортика.

7. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.

8. То же под команду.

9. Стартовый прыжок через шест с увеличением высоты и дальности полета. 10. Стартовый прыжок с акцентом на быстроту подготовительных движений, скорость или мощность отталкивания.

Во время изучения стартового прыжка, обучающиеся должны овладеть техникой выполнения учебных прыжков в воду.

9. Упражнения для изучения и закрепления техники стартового прыжка при способе плавания кроль на спине.

1. Взявшись руками за поручень стартовой тумбочки, оперевшись ногами в бортик, произвести толчок ногами, выполнить скольжение. Руки вдоль бедер. 2. То же. Руки вывести вперед за голову.

3. То же с добавлением работы ног.

4. Выполнить старт на спине под команду преподавателя.

10. Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания способом кроль на груди.

1. Сидя на полу, с опорой руками сзади; ноги выпрямлены в коленных суставах, носки оттянуты и развернуты внутрь. Имитация движений ногами.

2. Лежа на груди поперек скамьи с опорой руками о пол. Имитация движений ногами кролем.

3. Сидя на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по

команде или под счет преподавателя.

4. Лежа на груди, держась за бортик руками, движения ногами кролем.
5. Лежа на груди, держась за бортик руками, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
6. Лежа на груди, держась одной рукой за бортик, лицо опущено в воду, движения ногами кролем с выполнением вдоха и выдоха в воду.
7. То же с выполнением вдоха в сторону руки вытянутой вдоль туловища; выдох – при имитации опускания лица в воду.
8. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу.
9. Плавание при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых руках. Хват доски осуществляется таким образом, чтобы большие пальцы рук были внизу. Выполнять гребок правой рукой с фиксацией руки у бедра и у доски впереди.
10. То же левой рукой.
11. Плавание одними руками кролем на груди с доской в ногах.
12. Плавание с непрерывной работой ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Присоединение движений руками кролем на груди.
13. То же на спине.
14. Плавание кролем на груди с акцентом на сильную работу ногами (для выработки шестиударной координации движений).
15. То же на спине.
16. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами-смена положения рук.
17. То же на спине.
18. Одна рука впереди, другая вдоль туловища у бедра, шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук.
19. То же на спине.
20. Руки впереди. Поочередно выполнять гребок левой рукой к бедру – вдох, в и.п. - выдох.
21. То же левой рукой.
22. Левая рука впереди, правая у бедра шесть ударов ногами – вдох, смена положения рук – выдох.

11. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс.

1. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брассом.
2. Сидя на бортике, упор руками сзади. Движения ногами брассом.
3. Лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.
4. Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами как при плавании брассом.
5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.
6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.
7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер. 8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
10. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одновременные гребковые

движения руками, как при плавании брассом.

11. То же, но в сочетании с дыханием.

12. Скольжения с гребковыми движениями руками.

13. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).

14. То же с выполнением вдоха и выдоха в воду.

15. Плавание брассом с отдельной координацией движений.

16. Плавание брассом в сочетании с двумя толчками ног выполнение гребка руками и вдоха.

12. Упражнения для изучения техники выполнения поворота «маятник» при плавании способами кроль на груди и брасс.

1. Стоя в воде на мелкой части бассейна, лицом к бортику, оттолкнуться ногами от дна, коснуться рукой бортика, выполнить разворот, оттолкнуться ногами от стенки бассейна.

2. То же, но коснувшись двумя руками одновременно, выполнить отталкивание от стенки бассейна руками уходя в положение на боку с проносом руки над водой и толчком ногами от стенки бассейна.

3. Добавить к скольжению работу ног кролем.

4. Добавить к скольжению движение до бедер двумя руками и толчок ногами брассом.

5. Выполнение поворотов на различной скорости.

13. Упражнения для изучения техники выполнения поворота при плавании способом кроль на спине.

1. Стоя в воде на мелкой части бассейна, спиной к бортику, оттолкнуться ногами от дна, выполнить скольжение на спине одна рука вверху за головой, вторая у бедра, коснуться рукой бортика, выполнить разворот, оттолкнуться ногами от стенки бассейна.

2. Выполнение предыдущего упражнения с различным исходным положением рук.

3. Выполнение предыдущего упражнения с различной скоростью движения. Упражнения для изучения техники выполнения поворота «сальто» при плавании способами кроль на груди и спине.

1. Стоя на месте, выполнить кувырок в воде.

2. То же через правое или левое плечо.

3. То же выполнить около бортика с постановкой ног на стенку бассейна и выполнением толчка.

4. То же в скольжении, с работой ног, в полной координации.

14. Упражнения для закрепления и совершенствования техники плавания способом брасс.

1. Сидя на полу, упор руками сзади. Движения ногами как при плавании брассом.

2. Сидя на бортике, упор руками сзади. Движения ногами брассом.

3. Лежа на спине, держась руками за сливной бортик. Движения ногами брассом.

4. Лежа на груди у бортика, держась за него руками. Движения ногами как при плавании брассом.

5. Плавание на спине при помощи движений ногами, держа доску в вытянутых вперед руках.

6. Плавание на груди при помощи движений ногами с доской. После толчка соблюдать паузу, стараясь проскользнуть как можно дальше.

7. Плавание на спине с движениями ногами брассом, руки у бедер.
8. Плавание на груди, руки вытянуты вперед.
9. То же, при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.
10. Стоя в наклоне вперед, ноги на ширине плеч, одновременные гребковые движения руками, как при плавании брассом.
11. То же, но в сочетании с дыханием.
12. Скольжения с гребковыми движениями руками.
13. Плавание при помощи движений руками с поплавком между ногами (с высоко поднятой головой).
14. То же с выполнением вдоха и выдоха в воду.
15. Плавание брассом с отдельной координацией движений.
16. Плавание брассом в сочетании с двумя толчками ног выполнение гребка руками и вдоха.

Раздел II

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование ценностно-смысловой установки обучающихся средней школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ результатами курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является приобретение учащимися навыков прикладного использования плавания, понимания воздействия внешней среды и физических упражнений на здоровье школьника, умение использования средств физической культуры для укрепления здоровья и профилактики некоторых заболеваний, а так же влияние занятий плаванием на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма, увеличение его резистентных свойств;

Формируются следующие универсальные учебные действия (УУД):

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- уметь высказывать свое предположение;
- уметь совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- делать предварительный отбор источников информации и добывать новые знания, находить ответы на вопросы (знать технику выполнения упражнений);
- перерабатывать полученную информацию (делать выводы в результате совместной работы класса);
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, находить и формулировать решение задачи на основе знаний подобных физических упражнений.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- уметь взаимодействовать и сотрудничать со своими сверстниками (взаимодействие

в команде);

- слушать и понимать речь других;
- учиться выполнять различные роли в группе;
- формулировать свое собственное мнение и уметь договариваться;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Результатом реализации курса внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и формирование норм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- приобретение учащимися основ теоретических знаний, формирование навыков плавания различными способами на различные дистанции. Приобретения навыков прыжков в воду, поворотов, сочетания различных стилей плавания в зависимости от внешних факторов и поставленных задач.

Раздел III
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	1	Беседа	04.09.24
2	Упражнения для изучения и совершенствования техники кролем на груди и спине.	1	Тренировка	11.09.24
3	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании кролем. Учебные прыжки в воду.	1	Тренировка, соревнования	18.09.24
4	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании кролем.	1	Тренировка	25.09.24
5	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании кролем.	1	Тренировка	02.10.24
6	Общеразвивающие упражнения – имитация работы рук и ног	1	Тренировка	09.10.24
7	Безопасность на воде. Оказание первой помощи. Учебные прыжки в воду.	1	Беседа, тренировка	16.10.24
8	Согласование работы ног и рук при выполнении вдоха в обе стороны. Учебные прыжки в воду.	1	Тренировка	23.10.24
9	Согласование работы ног, рук и дыхания при плавании кролем.	1	Тренировка	06.11.24
10	Техника работы ног в брассе.	1	Тренировка	13.11.24
11	Техника работы рук в брассе.	1	Тренировка	20.11.24
12	Согласование работы рук, ног дыхания в брассе	1	Тренировка	27.11.24
13	Контрольное выполнение упражнения – кроль на груди и на спине 50 м	1	Тренировка	04.12.24
14	Упражнения для изучения старта.	1	Тренировка	11.12.24
15	Упражнения для изучения старта.	1	Тренировка	18.12.24
16	Упражнения для изучения поворотов	1	Тренировка	25.12.24
17	Упражнения для изучения поворотов	1	Тренировка	15.01.25
18	Учебные прыжки в воду.	1	Тренировка	22.01.25

19	Контрольное выполнение упражнения – старты и повороты.	1	Тренировка	29.01.25
20	ТБ гигиена, правила поведения в бассейне. Учебные прыжки в воду.	1	Беседа, тренировка	05.02.25
21	Игра водное поло.	1	Тренировка	12.02.25
22	Игра водное поло.	1	Тренировка	19.02.25
23	Контрольное выполнение упражнения – комплекс 100 м или 200 м.	1	Соревнования	26.02.25
24	Развитие общей координации движения	1	Тренировка	05.03.25
25	Развитие быстроты. Упражнения на развитие координации.	1	Тренировка	12.03.25
26	Развитие выносливости	1	Тренировка	19.03.25
27	Комплексное плавание	1	Тренировка	02.04.25
28	Комплексное плавание	1	Тренировка	09.04.25
29	Комплексное плавание	1	Тренировка	16.04.25
30	Эстафетное плавание.	1	Тренировка	23.04.25
31	Развитие быстроты. Упражнения на развитие координации.	1	Тренировка	30.04.25
32	Контрольное выполнение упражнения – комплекс 50 м или 100 м.	1	Тренировка	07.05.25
33	Игры - эстафеты	1	Тренировка	14.05.25
34	Игры - эстафеты	1	Тренировка	21.05.25
ИТОГО:		34		