

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЗАВАЛЬНОЕ УСМАНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
протокол №1  
от «30» августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор  
МБОУ СОШ с. Завальное



Попова Н.В

Приказ №70 от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Юный пловец»**

для обучающихся 5 классов

2024 г.

## 1) Пояснительная записка

Учебный курс внеурочной деятельности «Юный пловец» (далее – курс «Юный пловец») на уровне основного общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

При реализации курса «Юный пловец» владение различными способами плавания обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

**Целью изучения** курса «Юный пловец» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

**Задачами изучения** курса «Юный пловец» являются:

### **Оздоровительные задачи:**

- охрана и укрепление здоровья ребенка;
- гармоничное психофизическое развитие;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- повышение работоспособности организма;
- приобщение детей к здоровому образу жизни.

### **Образовательные задачи:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- формирование знаний о видах и способах плавания, влиянии плавания на организм человека;
- усвоение спортивной терминологии;

### **Воспитательные задачи:**

- способствовать воспитанию положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных физических упражнениях, соблюдению санитарно - гигиенических норм и правил.

### **Развивающие задачи:**

- Способствовать развитию двигательных умений и навыков, координационных способностей и развитию физических качеств.
- развитие внимания, мышления, памяти.
- развитие психофизических качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости и др.);

*Место и роль курса «Юный пловец».*

Курс «Юный пловец» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

По итогам прохождения курса «Юный пловец» будут сформированы у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, знание основ техники различных способов плавания, а также безопасное поведение на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Курс «Юный пловец» реализуется в виде учебного курса внеурочной деятельности, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. На изучение курса отводится 34 часа (1 ч. в неделю).

## **2) Содержание курса**

### **Специальная подготовка**

Специальная подготовка включает упражнения с использованием различного рода инвентаря и подготовительные упражнения в воде. Средствами физической подготовки являются упражнения общеразвивающего характера, специальные имитационные упражнения.

Инструктаж по технике безопасности при занятиях плавательном бассейне. Специальные подготовительные упражнения. Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно.

Имитационные упражнения на суше. Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами.

Имитационные упражнения на суше. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов.

Погружения в воду при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела».

Скольжения на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски).

Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.

Дыхательные упражнения. Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. Соскоки и спады с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя.

Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.

## Плавательная подготовка

Гребковые движения. Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.

Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.

Разучивание гребковых движений способами кроль на груди, на спине.

Закрепление гребковых движений способами кроль.

Скольжения на спине, на груди, на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.

Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.

Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.

Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.

Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.

Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине

Закрепление техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине.

Работа ног кролем на спине с плавательной доской.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине.

Работа ног кролем на спине с плавательной доской.

Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине.

Работа ног кролем на спине с плавательной доской.

Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине.

Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской.

Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Работа ног кролем на груди без плавательной доски.

Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на спине.

Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.

Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.

Изучение техники спортивных способов плавания. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне.

Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений рук с дыханием.

Согласование гребковых движений рук с движением ног.

Согласование гребковых движений рук с движением ног.

Старт с бортика при плавании, кролем на груди.

Старт с бортика при плавании, кролем на груди.

Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.

Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.

Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Старт из воды при плавании кролем на спине.

Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.

Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.

Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине

Кроль на груди в полной. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.

Кроль на груди в полной. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.

Тестовые контрольные упражнения по физической подготовленности в плавании.

### 3) Планируемые образовательные результаты

*Содержание курса «Юный пловец» направлено на достижение обучающимися личностных результатов обучения.*

***При изучении курса «Юный пловец» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:***

- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,
- основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;
- ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

#### **Оценка достижения планируемых результатов**

В процессе оценки достижения планируемых результатов будут использованы тестовые контрольные упражнения на суше и на воде .

Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.

Тестирование на воде: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м., старт с низкого бортика, открытый поворот при плавании

### 4) Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы (раздела)	кол-во часов
1	Специальная подготовка	6
2	Плавательная подготовка	28
	итого:	34

## 5) Календарно-тематический план.

### «Специальная подготовка»

№ п/п	Краткое содержание занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях плавательном бассейне. <i>Специальные подготовительные упражнения.</i> Упражнения с использованием гантелей, резиновых амортизаторов. Вращение рук вперед и назад одновременно и попеременно. <i>Имитационные упражнения на суше.</i> Работа рук и ног при плавании кролем на груди и спине, брассом, дельфином. Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами.		
2	<i>Имитационные упражнения на суше.</i> Имитация техники дыхания в сочетании с работой рук и ног при плавании различными способами. Имитация стартового прыжка и поворотов.		
3	<i>Погружения в воду</i> при задержке дыхания, открывание глаз в воде, доставание предметов со дна. Выдох в воду. Упражнения «поплавок», «медуза», «звездочка», «стрела». <i>Скольжения</i> на груди и спине с вытянутыми вперед руками, с руками, прижатыми к бедрам, с одной вытянутой и другой прижатой рукой, перевороты на спину и обратно в скольжении (при необходимости использовать плавательные доски).		
4	Скольжения с задержкой дыхания, с выдохом в воду. Скольжение под водой с задержкой дыхания и постепенным всплытием на поверхность.		
5	<i>Дыхательные упражнения.</i> Последовательное многократное повторение приседаний и подъемов с коротким глубоким вдохом и продолжительным полным выдохом (на счет «раз» – вдох, на счет «два, три, четыре» - выдох). Опершись руками на слегка согнутые колени и опустив лицо в воду, поднимать лицо из воды для короткого вдоха и опускать для продолжительного полного выдоха. <i>Соскоки и спады</i> с низкого бортика бассейна из положений сидя, на корточках, стоя.		
6	Тестирование на суше: комплекс упражнений, имитирующих согласование движения рук, ног и дыхания при плавании брассом, кролем на груди и на спине, дельфином.		

### Плавательная подготовка

№ п/п	Краткое содержание занятия	Дата проведения занятия	
		План	Факт
1.	<i>Гребковые движения.</i> Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.		
2.	Гребковые движения ног, держась за бортик бассейна, стоя на дне, с медленным продвижением по дну.		
3.	Разучивание гребковых движений способами кроль на груди, на спине.		
4.	Закрепление гребковых движений способами кроль.		

5.	Скольжения на спине, на груди, на боку с добавлением гребковых движений ногами кролем.		
6.	Совершенствование навыков скольжения с использованием гребковых движений ногами.		
7.	Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.		
8.	Скольжения на груди, спине с гребковыми движениями руками кролем с использованием плавательных досок и без них.		
9.	Изучение техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине		
10.	Закрепление техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.		
11.	Совершенствование техники спортивных способов плавания. Кроль на груди. Кроль на спине. Работа ног кролем на спине с плавательной доской.		
12.	Изучение техники дыхания при плавании способом кроль на груди и на спине. Закрепление работы ног кролем на груди с плавательной доской.		
13.	Движения рук, ног, дыхание, согласование движений рук с дыханием. Работа ног кролем на груди без плавательной доски.		
14.	Закрепление техники при плавании способом кроль на груди и на спине.		
15.	Совершенствование техники при плавании способом кроль на груди и на спине.		
16.	Изучение техники спортивных способов плавания. Изучение работы рук кролем на груди, стоя на дне.		
17.	Отработка движений рук, ног, дыхание, согласования движений рук с дыханием.		
18.	Согласование гребковых движений рук с движением ног.		
19.	Согласование гребковых движений рук с движением ног.		
20.	Старт с бортика при плавании, кролем на груди.		
21.	Старт с бортика при плавании, кролем на груди.		
22.	Закрепление согласования гребковых движений рук с движением ног. Старт с бортика при плавании, кролем на груди.		
23.	Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Старт из воды при плавании кролем на спине.		
24.	Закрепление техники движения ног и туловища при плавании. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.		
25.	Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине.		
26.	Закрепление согласованности дыхания с движениями туловища. Открытый поворот при плавании кролем на груди и на спине		
27.	Кроль на груди в полной координации. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты кролем на груди, на спине.		
28.	Тестирование. Выполнение контрольных заданий: проплыть кролем на груди дистанцию 25 м, проплыть кролем на спине дистанцию 25 м., старт с низкого бортика, открытый поворот при плавании		



## **б) Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

### **Учебно-методические средства**

1. «Физкультурно-спортивная работа по плаванию», Черных Е.В., Кастюнин С.А. Липецк, 2008 г.
2. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### Спортзал школы

Основное

оборудование:

гантели, резиновые амортизаторы

Бассейн МБОУ СОШ №4 города Усмани оборудован следующим инвентарем:

Основное оборудование:

-стеллажи для хранения инвентаря для плавания -2 шт,

-поплавки цветные-5 шт,,

-круги спасательные (детские облегченные) -4

шт,,контейнеры для спортивного инвентаря-6 шт,,

коврики резиновые-5 шт,,

доски для плавания-40 шт,,

резиновые дорожки для разбега-136

шт,,аквапалки -20 шт,

### **Учебные материалы для ученика**

1. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.

Плавание – спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт»1976