

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЕИКОРЕЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Рассмотрено**

на заседании методического объединения учителей  
спортивного художественно-технологического цикла  
Протокол № 1  
от «30» августа 2017г.,

Руководитель:  /Еремеева Н.А./

**Согласовано**

**заместитель директора по УВР**

 /Суродина О.Н./

**Утверждено:**

**Директор школы:**

 /Булнина Н.Е. /



«31» августа » 2017г

«31» августа » 2017г

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности в рамках ФГОС**  
**плавание «Аква аэробика»**  
**в 5-6 классах**

Учитель:

Филин Михаил Юрьевич

## Пояснительная записка.

Согласно Федеральному учебному плану образовательных учреждений РФ внеурочная деятельность является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях – СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 года №189, В числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление, которое включает в себя изучение предмета «Плавание».

Результатом реализации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Рабочая программа по основам физического развития на воде «Плавание» для начального обучения плавания. Разработана на основе учебной программы по физической культуре и собственной методической разработки, адаптированной к условиям бассейна МБОУ «Среднеикорецкая» СОШ. Методическая разработка «Использование навыка плавания как средства профилактики нарушений осанки и плоскостопий у обучающихся, подготовлена инструктором по плаванию школы.

### **Цель:**

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;

- 4) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 5) Формирование разносторонне физически развитой личности.
- 6) Популяризация плавания в школах и на селе.

### ***Задачи обучения:***

Предлагаемая программа по плаванию ориентирована на решение следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение важным двигательным, жизненно необходимым плавательным умениям и навыкам;
- Развитие основных двигательных умений и навыков;
- Приобретение необходимых знаний, умений, навыков в ряде водных видов спорта;
- Воспитание потребности к регулярным занятиям плаванием;
- Содействие воспитанию личности, нравственных и волевых качеств.
- Профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания «Аква аэробики».
- Овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов.
- Просмотр фильмов о плавании и прикладном плавании.
- Тесты сдачи нормативов ГТО согласно возрастной ступени.

### **Общая характеристика курса**

В программе для 5-6 классов предусмотрено начальное обучение по плаванию, в основу которого положена методика одновременного освоения трёх способов плавания, прикладное плавание. Просмотр фильмов о технике плавания и выдающихся спортсменов мира. Теоретические занятия об истории плавания и его развития. Изучение элементов движения в воде «Аква аэробики». Плавание на короткие дистанции 15м., 25м. 50 м. Игры на воде. Спортивная тренировка с использованием повторного плавания на средние и длинные дистанции. Доставка

предметов с глубины, прикладное плавание, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде, сдача нормативов ГТО.

### Учебный план

На курс внеурочной деятельности по плаванию 5 классам -35 часов, 6 классам -35 часов (1 раза в неделю).

№	Разделы учебной программы	Количество часов (уроков)
		5-6 класс (2ч)
1	Теория. История и развития плавания.	2
2	Начальное обучение	38
3	Старты и повороты	3
4	Игры на воде	4
5	Прикладное плавание	4
6	Фильмы. О технике плавания.	3
7	Плавание под водой (доставание предметов)	2
8	Плавание (тренировочный процесс)	2
9	Сдача норм ГТО	2
10	Аква аэробика	10
	Всего	70часов

### Метапредметные результаты при изучении курса.

#### Личностные

У учащихся будут сформированы:

- потребность и устойчивая мотивация к регулярным занятиям плаванием;
- положительное отношение к здоровому образу жизни чувство ответственности за выполнение поставленной задачи;

- восприятие физической культуры как части общей культуры человека

### Регулятивные

Школьники научатся:

- вариативно использовать изученные навыки;
- самостоятельно регулировать физическую нагрузку, контролировать ЧСС и ЧД;
- использовать знания о личной гигиене, способах закаливания, профилактики нарушения осанки и плоскостопий;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения задания, вносить корректировки в свои действия, учитывая указания инструктора;
- выбрать наиболее эффективный способ передвижения в открытых водоемах.

### Познавательные

Обучающиеся смогут:

- овладеть знаниями о значении плавания как жизненно необходимого навыка;
- иметь представление о мерах безопасности на открытой воде, в разные времена года, а также поведении в экстремальных ситуациях;
- узнать о правилах составления комплекса физических упражнений на суше и в воде;
- понимать и использовать информацию, представленную графическими символами при составлении плавательной (и иной физической) тренировки;
- иметь представление о способах повышения собственной плавучести.

### Коммуникативные

В процессе обучения школьники должны научиться:

- сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в парах и командах;
- распределять игровые обязанности в командных состязаниях;
- в качестве помощника инструктора проводить разминку на суше, несложный анализ технических ошибок у учеников.

## Содержание программного материала

### *Теоретический раздел*

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учащихся. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

### *Практический раздел*

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте в сочетании с ходьбой), стартовые прыжки. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).

Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», Развитие выносливости: проплыть одним из способов без остановки 25 -50 метров. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

### **Техника безопасности**

1. Перед началом занятий необходимо проконсультироваться у лечащего врача на предмет возможности занятия плаванием.
2. Соблюдение личных гигиенических норм.
3. Соблюдать дисциплину во время занятий.
4. Ознокомится с правилами посещения бассейна.

### **Подготовительные упражнения по освоению с водой.**

#### *Погружения под воду*

- 1) Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- 2) Погрузится полностью под воду с головой.

#### *Выдохи в воду*

- 1) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 3) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

#### *Всплывание и лежание*

- 1) Лежание на груди и спине с различными положениями рук.
- 2) Лежание на груди, держась руками за опору.

- 3) То же, но с отталкиванием от бортика.
  - 4) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».
  - 5) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
  - 6) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
  - 7) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
  - 8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.
- Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

#### *Скольжение*

- 1) Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- 2) Скольжение с вращением.
- 3) Скольжение на боку.
- 4) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- 5) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

### **Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов**

#### *Кроль на груди: Движения ногами*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- 3) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- 4) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- 5) 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.

#### *Движение рук и дыхание*



- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 2) Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- 3) То же, но в передвижении по дну бассейна.
- 4) Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- 5) Скольжение с движением руками кролем.
- 6) Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- 7) Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- 8) То же, но передвигаясь по дну бассейна.
- 9) Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

#### *Согласование движений*

- 1) Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
- 2) Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.
- 3) Плавание кролем с полной координацией движений.

#### *Старты и повороты*

Старт осуществляется в кроле на груди с переднего края тумбочки: толчком обеих ног и взмахом рук быстро уйти со старта прыжком головой вниз и про скользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «мятником», так и скоростные – без касания рукой стенки.

#### *Кроль на спине: Движения ногам*

- 1) Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- 2) Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.
- 3) 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).
- 4) Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

5) Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

*Движения руками*

- 1) Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.
- 2) Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

*Согласование движений*

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

*Старты и повороты*

Старт при плавании на спине выполняется из воды: пловец захватывает сверху поручни стартовой тумбочки прямыми руками на ширине плеч, сгибая ноги, упирается передней частью стопы о бортик бассейна ниже уровня воды. По сигналу пловец подтягивается к поручням, сгибая руки в локтях, занимает неподвижное положение. По команде «марш», совершает взмах руками и толчок двумя ногами от бортика, и после скольжения под водой, начать выполнять движения кролем на спине.

*Игры с мячом и развлечения на воде:* «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Слушай сигнал».

*Брасс: Движения ногами*

- 1) Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.
- 2) Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.
- 4) Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки вперед, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).
- 5) Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

### *Движения рук*

- 1) Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.
- 2) То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 3) Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 4) Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

### *Согласование движений*

- 1) Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.
- 2) То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.
- 3) То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.
- 4) В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.
- 5) Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

### ***Прикладное плавание***

Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Плавание на боку. Спасение утопающего. Способу транспортировки пострадавшего. Как уйти от захвата тонущего.

### ***Сдача нормативов ГТО***

Проплыть 50м. вольным стилем по нормативам своей возрастной ступени.

### ***«Аква аэробика»***

Изучение элементов «Аква аэробики»

- 1) Прыжки
- 2) Махи прямой левой ногой влево, вправо, тоже самое другой ногой.
- 3) Исходное положение, стоя, доски в 2-х руках, руки согнуты перед грудью, опускаем руки вниз - вверх вдоль живота не касаясь его.
- 4) Выпрямляем руки вперёд, опускаем вниз, и подтягиваем к груди (паровозик).
- 5) Подтягиваем одно колено к животу, другая нога прямая, смена положения ног.

б) Бег на месте с высоко поднятыми коленями.

### **Планируемые результаты изучения предмета.**

В результате обучения школьники должны:

1. Освоить рациональную технику спортивного плавания (кролем на груди, на спине, брассом и дельфином).
2. Освоить технику плавания прикладными способами (брасс на спине, на боку, ныряние в длину и глубину).
3. Ознакомиться со способами спасания пострадавших на воде.
4. Владеть простейшими приемами, позволяющими самостоятельно осуществлять начальное обучение плаванию.
5. Контрольные уроки Тестирование физических качеств, функциональных возможностей и плавательной подготовленности учащихся.
6. Спасение утопающего на воде. Первая медицинская помощь.
7. Знать историю развития плавания в России и мире.
8. Сдача нормативов ГТО согласно ступеней (по возрасту).
9. Изучение техники стартов и поворотов.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Булгакова Н.Ж.* Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. *Булгакова Н.Ж.* Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. *Выкупов А.Д.* Плавание. - М.: ВладоС-Преес, 2003.

*4.Л.Волков Н.И., Олейников В.И.* Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: Спортакадемпредс 2001.- 80

4.*Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. - М.: Астрель, 2003.

5. Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг.

6. *Макаренко Л.П.* Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

7. *Зенов Б.Д., Кошкин И.М., Вайцеховский С.М.* Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

8. *Викулов А.Д.* Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.russwimming.ru/>

2. <http://rosswimming.ru/>

3. <http://www.minsport.gov.ru/>