

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Управление образования города Ростова-на-Дону

МАОУ "Школа № 74"

РАССМОТРЕНА

руководитель кафедры

физического

воспитания

 Лемба В.А.

Протокол №1

от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

МАОУ «Школа № 74»

 МАОУ Садитова О. И.

Приказ № 74

от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по плаванию «Аквабум»**

для обучающихся 6 классов

Ростов-на-Дону 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по плаванию «Аквабум» составлена и разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, «Комплексной программы физического воспитания», авторы которой: В.И.Лях и «Программы подготовки юных пловцов», авторы Л.А.Макаренко, Л.Ж.Булгакова. Программа организации внеурочной деятельности школьников по спортивному направлению предназначена для работы с детьми 6-8 классов, и является механизмом интеграции, обеспечения полноты и цельности содержания программ по предметам, расширяя и обогащая его. Сроки реализации программы «Плавание» составляют 1 года по 1 часу в неделю. Учебная программа рассчитана на:

- 35 часов в 6 классах овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого учащегося. На занятиях курса «Плавание» дети учатся плавать, закаливаются. Предмет учит детей не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся. При этом укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц. Предмет «Плавание» призван оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – закрепление у детей интереса к водным видам спорта.

ЗАДАЧИ:

1. закреплять интерес детей к физической культуре и спорту; желание освоить различные виды плавания.
2. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
3. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:
 - умение координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
 - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
 - формирование социально адекватных способов поведения.
4. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею: — воспитание целеустремленности и настойчивости и самостоятельности.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

1. Регулярные инструктажи по технике безопасности на воде с использованием компьютерных презентаций обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к тренировкам на воде.

2. Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию занятий по плаванию. Используются такие средства как пенопластовые досточки, водные надувные круги, мячи, секундомер и т. д. Во вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.

3. Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных работ заплывов определенным методом как на время так и без времени.

4. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.

5. Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время, сравнение предыдущих результатов личного времени на 25 м.,

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. **Метапредметными результатами освоения**

учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

- ориентироваться в понятиях «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, , закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Ученик получит возможность научиться:
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности. Способы физкультурной деятельности Ученик научится:
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; Физическое совершенствование Ученик получит возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- учащиеся овладеют основами плавания: научатся держаться на воде, нырять, плавать под водой с открытыми глазами, правильно дышать, работать руками и ногами.

Раздел программы плавание ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

Универсальные учебные действия (УУД)

Результат

Личностные - мотивационная основа на занятия плаванием на свежем воздухе;

- учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.

Регулятивные - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне.

Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;

- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела плавание:
Внеурочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавании;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий плаванием;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Ученик научится: - выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;

- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены при занятиях на улице с использованием закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

-навыкам и умениям самообслуживания, правилам гигиены.

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие дыхания,
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

По прохождению курса «Плавание» за 1 года обучения учащиеся должны научиться:

- Плавать основными способами плавания
- Развивать навыки плавания

- Развивать координационные способности
- Выбатывать выносливость
- **Уметь** организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность. К концу года обучения дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания, держаться на воде, организовывать игры на воде. Изучить технику ныряния, стартов, показать результаты на соревнованиях.

Содержание курса Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов, дисков и других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

1. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне и на воде.
2. Вхождение в воду. Лежание на воде.
3. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.
4. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине. дельфин, брасс), стартов и поворотов.
5. Общественная и личная значимость занятий школьников плаванием. Как совмещать занятия спортом и учебу в школе.

Содержание практических занятий

ОБЩАЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных

исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение па боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Дельфин: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем па груди, брассом, дельфином и на спине.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании па спине.

Подвижные игры и развлечения на воле, учебные прыжки. Игры: «Невод». «Байдарки», «Каное», «Лягушата», «Поезд в тоннеле», «Буксиры». «Попади торпедой в цель». «Винт», «Дельфины», «Кто лучше», «Прыжки в обруч».

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Совершенствование техники плавания способами кроль на груди, на спине, брассе, дельфин: плавание с помощью движений одними руками: плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу (только для способа кроль на груди и кроль на спине): плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями

рук; плавание с полной координацией движений: совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Плавание кролем на груди, на спине. брассом и дельфином с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций. Повторное плавание по технике и с помощью движений руками или ногами дистанций 25м. Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений с помощью движения одними руками и одними ногами).

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Учебный год охватывает 35 недели. Задачи, распределение учебных часов и основных контрольных упражнений по этапам обучения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1 . Индивидуальные средства для тренировок в бассейне (предметы гигиены, купальник, шапочка для головы, плавательные очки).

2. Ласты – 1 пара.

3. Средства для вспомогательного курса не умеющих плавать (пенопластовые доски, жилеты надувные).

4. Секундомер. Часы. Учебно – тематический план.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6А класс

Наименование разделов и тем	Количество часов		Виды, формы контроля
	Всего	Дата	
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1		текущий
Раздел 1 Кроль на груди			
Тема: Работа ног с опорой о бортик бассейна	1		текущий
Тема: Работа ногами с опорой на доску с передним дыханием	1		текущий
Тема: Работа ног без опоры с передним дыханием, руки впереди	1		текущий
Тема: Движение рук кролем на груди	1		текущий
Тема: Сочетание работы рук и ног	1		текущий
Тема: Совершенствование общей координации движений в кроле на груди.	1		текущий
Тема: Скольжение рук вдоль туловища Упражнения на координацию.	1		текущий
Тема: С подключением работы ногами и гребка одной рукой с опорой на доску	1		текущий
Тема: Лежание на груди. С опорой на бортик бассейна	1		текущий
Тема: Эстафета кролем на груди	1		текущий
Тема: Прием контрольных нормативов.	1		контрольный
Раздел 2 Кроль на спине			

Тема: Скольжение рук вдоль туловища Упражнения на координацию	1		текущий
Тема: движение рук кролем на спине.	1		текущий
Тема: С подключением работы ногами и гребка одной рукой.	1		текущий
Тема: С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой Упражнение на дыхание.	1		текущий
Тема: совершенствование общей координации движений кролем на спине.	1		текущий
Тема: Скольжение рук вдоль туловища Упражнения на координацию. Игры эстафеты.	1		текущий
Тема: С гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками. Отработка движений рук с опорой на доску.	1		текущий
Тема: С попеременным выполнением гребка правой и левой рукой Упражнение на дыхание.	1		текущий
Тема: Выполнение поворота кувырком у бортика кролем на спине.	1		текущий
Тема: Комплексное плавание кроль грудь – спина смена стиля после выполнения поворота.	1		текущий
Тема: Игры «Кто первый»	1		текущий
Тема: Эстафета кролем на спине	1		текущий
Тема: Прием контрольных нормативов.	1		контрольный
Раздел 3 Брасс и дельфин			

Тема: техника движения ног брассом	1		текущий
Тема: техника движения рук брассом	1		текущий
Тема: Плавание стилем Брасс Упражнения на координацию.	1		текущий
Тема: Скольжение на груди с последующим подключением –ног; –рук;	1		текущий
Тема: техника движения ног дельфином	1		текущий
Тема: техника движения рук дельфином	1		текущий
Тема: Плавание стилем Брасс Упражнения на координацию	1		текущий
Тема: Прием контрольных нормативов.	1		контрольный
Выполнение стартов с бортика, тумбочки	1		текущий
	35		

Основная литература для учителя

1. “Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2016 г.
2. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.