

Рабочая программа
внеурочной деятельности по курсу: «Плавание»
для учащихся 8-9 классов

Составитель:

Вавилова Т.А.. учитель физической культуры первой
квалификационной категории

1. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению плавания предназначена для учащихся 8-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 2 часа в неделю в 8-9 классах (по 68 ч. в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Теоретический раздел. Название упражнений и основных признаков техники спортивных способов плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Дистанции в соревнованиях по плаванию.

Практический раздел. Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: кроль на груди, кроль на спине, изучение техники плавания способом брасс, ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй. Плавание кролем на груди с помощью одних ног с различным положением рук и головы. Плавание на задержке дыхания. Плавание по элементам. Плавание брассом. Движение ног (у бортика, с помощью партнёра, после скольжения). Движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием после каждого скольжения. Согласование движений рук и ног с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Плавание с помощью только ног (с доской, без доски) при различных положениях рук (на груди и на спине). Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты, стоя боком (спиной) к поворотному щиту; то же с подплыванием к щиту, с последующим толчком и скольжением.

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки», эстафеты.

3. Тематическое планирование

10 класс (68 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
----------	------------------------	---------------------

1	Инструктаж ТБ на воде, гигиена, правила поведения в бассейне.	1
2	Положение тела. Дыхание.	1
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	2
5	Работа ног в кроле. Свободное плавание.	1
6	Работа ног в кроле на спине. Многократное повторное проплывание отрезков по 25 и 50 м.	2
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле. Имитация вдоха и выдоха в кроле на суше.	2
8	Плавание кролем на груди в координации.	2
9	Плавание кролем на груди в координации. Выдохи в воду.	2
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем. Правила соревнований по плаванию.	1
11	Техника движений рук в брассе. Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде.	2
12	Техника движений ног в брассе. Плавание ногами брассом с доской в руках. Движения ногами в воде с опорой о бортик.	2
13	Согласование дыхания с движениями руками. Плавание "облегченным" брассом.	1
14	Брасс в полной координации. Движения брассом на суше. Движения брассом одними ногами с опорой о бортик и без опоры.	2
15	Техника плавания способом брасс. Плавание брассом с помощью одних ног с доской.	2
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени. Плавание брассом в согласовании с дыханием.	2
17	Кроль на спине. Плавание по элементам. Кролевые упражнения. Дистанция 200м на спине.	2
18	Кроль на спине. Повороты на спине. Свободное плавание.	2
19	Старт при плавании способом «Кроль на спине». Эстафеты.	1
20	Техника старта на спине. Развитие выносливости 600 м.	2
21	Проплывание на спине 25 метров с ускорением.	2
22	Старт на спине. Скольжение на спине после отталкивания от бортика. Свободное плавание 300м.	2
23	Плавание с ускорениями, эстафета 4х25.	1
24	Дыхание в кроле. Согласование дыхания с работой ног, работой рук. Плавание кролем в полной координации.	2

25	Кроль на груди в полной координации. Длительное плавание кролем на груди.	2
26	Поворот на груди "маятником". Подплывания к бортику с касанием. Отталкивания от бортика со скольжением.	2
27	Брасс в полной координации. Плавание брассом по элементам.	2
28	Эстафетное плавание. Передача эстафеты в плавании. Эстафетное плавание 4 по 25м кролем.	1
29	Эстафетное плавание. Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом.	2
30	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени. Правила соревнований по плаванию.	1
31	Игры на воде. Двусторонняя игра водного поло по упрощенным правилам.	2
32	Совершенствование техники плавания. Кроль на груди и на спине в полной координации.	2
33	Совершенствование техники плавания. Стартовые прыжки.	2
34	Длительное плавание на расстояние. Плавание ранее изученными способами. Дистанция 400 м.	2
35	Урок-зачет: 50 м вольным стилем на время. Стартовые прыжки с тумбочки.	1
36	Плавание на заданное расстояние. Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 400 м.	2
37	Плавание на заданное расстояние. Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500 м.	2
38	Плавание на заданное расстояние. Длительное безостановочное плавание ранее изученными способами: дистанция 350-500 м.	1
39	Техника плавания избранным способом. Сдача контрольных нормативов.	2
40	Равномерное проплывание дистанции 1200м.	2
Итого:		68

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884107

Владелец Соболева Елена Григорьевна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025