

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЧАПАЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ – МИХАЙЛОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН РЯЗАНСКОЙ  
ОБЛАСТИ

«Согласовано»

Заместитель  
директора по УВР МОУ  
«Чапаевская СОШ»



/Сбытова В.В.

Протокол № 1 от 30.08.23 г.

«Утверждено»

Директор  
МОУ «Чапаевская СОШ»



Демидова М.А.

Приказ № 80 от 30.08.23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Внеурочной деятельности  
«Плавание»

на 2023-2024 учебный год

Уровень общего образования: начальное общее образование

Класс: 10-11

Количество часов: 34 всего, в неделю 1 час

Учитель: Кознова Г.Н.

с. Грязное, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В основу программы по обучению плаванию учащихся 10-11 классов положена программа по физической культуре.

Основными задачами физического воспитания обучающихся в плавательном бассейне являются:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов;
- 5) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Занятия физической культурой в условиях плавательного бассейна имеют большое воспитательное, оздоровительное, лечебное и психоэмоциональное значение.

**Воспитательное значение** во многом зависит от организации процесса. Систематические занятия содействуют воспитанию у обучающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, настойчивости и уверенности в своих силах. Разнообразные упражнения на занятиях способствуют совершенствованию двигательных и функциональных способностей детей.

**Эмоциональное значение** заключается в снятии психологической напряженности у детей, создании оптимистического настроения.

**Оздоровительно-гигиеническое значение** состоит не только в воздействии физических упражнений на организм ребенка, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активизирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

**Лечебное значение** плавания особенно наглядно прослеживается в комплексном лечении сколиоза у детей. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает асимметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Самовытяжение позвоночника во время скольжения дополняет разгрузку зон роста. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

Наряду с обучением двигательным навыкам учитель должен сообщать учащимся необходимые сведения о закаливании, оздоровлении, безопасном пребывании на воде, прививать и закреплять гигиенические навыки.

В программу входят специальные комплексы упражнений по обучению плаванию (в том числе, с элементами облегчения – ласты, плавательные доски), прыжки и соскоки, подвижные игры. Упражнения выполняются с применением различных исходных положений: стоя, в полуприседе, лежа, с неподвижной и подвижной опорой, в безопорном положении, с предметами и без них; упражнения на растяжение и расслабление, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Программа построена на основополагающих принципах физической культуры:

- 1) осуществление индивидуального подхода в групповом занятии с учетом функциональной подготовленности занимающихся;
- 2) оздоровительная направленность занятий в бассейне;
- 3) при обучении физическим упражнениям соблюдение принципа от простого к сложному;
- 4) простота и доступность физических упражнений каждому занимающемуся;

5) соответствие упражнений в подготовительной части занятия решению задач основной части;

6) принцип постепенного увеличения нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части;

7) систематическое проведение занятий.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

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

- 1) Сообщение детям знаний о воде, бассейне, правилах поведения и безопасности в бассейне.
- 2) Гигиенические требования к пловцу.
- 3) Профилактика простудных и грибковых заболеваний, профилактика травматизма на воде.
- 4) Правила плавания.
- 5) Правила купания в открытых водоемах.
- 6) Влияние плавания на организм человека. Значение систематичности занятий плаванием.
- 7) Спортивное плавание, основные стили плавания.
- 8) Влияние плавания на формирование правильной осанки, укрепление свода стопы.

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

#### **1. Вхождение в воду**

1. По трапу бассейна.
2. Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
3. Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

#### **2. 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) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.

3) Ныряние за предметами.

4) «Пройти в приседе» под водой

5) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

6) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.

##### **Выдохи в воду**

1) Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

2) Присесть под воду и сделать долгий выдох.

##### **Всплывание и лежание**

Лежание на груди и спине с различными положениями рук:

1) Лежание на груди, держась руками за бортик.

2) То же, но с отталкиванием от бортика.

3) «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке».

4) «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.

5) «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.

6) В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.

7) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.

##### **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.
- 5) Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.

### **3. 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 (см. приложение 3, рис. 1).
- 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 проскользив, начать совершать рабочие движения.

Повороты в кроле на груди выполняются как обычные «маятником» (см. приложение 3, рис. 6), 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 (впереди; у бедер; одна впереди, 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 впереди, 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», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «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 впереди, 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 (см. приложение 3, рис.5).

#### *Старты и повороты*

Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).

Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

## **4. Учебные прыжки**

1) Соскок в воду с низкого бортика.

2) Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.

3) Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика.

## **5. Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых

движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

### ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Программа рассчитана на один год обучения. На изучение всех учебных тем отводится 35 часов (1 час в неделю). Примерный график распределения учебного материала приведен ниже

Цель программы: научить детей средней школы плавать за один учебный год.

Задачи начального обучения плаванию:

- освоение учащихся с водой;
- изучение техники способов кроль на груди и на спине;
- ознакомление с техникой плавания способом брасс;
- изучение техники учебных поворотов.

Итоговые контрольные упражнения и требования:

- проплыть 50 м кролем на груди и на спине (по выбору);
- выполнить старт в воду с низкого бортика;
- выполнить учебный поворот.

Весь период обучения условно разбит на три ступени. Основу первой ступени (уроки 1-12) составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении, учебные, прыжки в воду, общеразвивающие физические упражнения на суше. Вторая ступень (уроки 13-26) отводится главным образом изучению техники плавания кролем на груди и на спине. Третья ступень (уроки 27-35) посвящена совершенствованию навыка плавания способами кроль на груди и на спине, изучению техники выполнения старта с низкого бортика или тумбочки и простых поворотов, ознакомлению с техникой плавания способом брасс.

Распределение учебного материала на разделы учебной программы по плаванию

| № п/п | Раздел учебной программы       | Всего часов |
|-------|--------------------------------|-------------|
| 1     | Теоретические сведения         | 2           |
| 2     | Освоение с водой               | 4           |
| 3     | Спад и прыжки в воду           | 4           |
| 4     | Гребковые движения             | 5           |
| 5     | Техника кроля на груди и спине | 13          |
| 6     | Старт и повороты               | 2           |
| 7     | Техника брассом                | 2           |
| 8     | Игры на воде                   | 2           |
|       | Итого                          | 34          |

### Календарно-тематическое планирование по плаванию

| №п/п | Тема урока  | Тип урока         | Дата проведения |
|------|---|-------------------|-----------------|
| 1    | Техника безопасности во время проведения занятий по плаванию          | вводный           |                 |
| 2    | Разучивание скольжения на груди.                                      | обучение          |                 |
| 3    | Разучивание скольжения с гребковыми движениями.                       | обучение          |                 |
| 4    | Разучивание дыхания в воде.   | обучение          |                 |
| 5    | Разучивание попеременных движений ногами в скольжении.                | обучение          |                 |
| 6    | Скольжение на груди и спине.  | контрольный       |                 |
| 7    | Спад в воду из положения сидя на бортике.                             | обучение          |                 |
| 8    | Разучивание дыхания в скольжении на груди.                            | обучение          |                 |
| 9    | Умение продвигаться вперед в скольжении с движениями руками и ногами. | обучение          |                 |
| 10   | Согласование движений рук и ног с дыханием.                           | обучение          |                 |
| 11   | Согласование движений рук и ног с дыханием                            | совершенствование |                 |
| 12   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди и спине.   | контрольный       |                 |
| 13   | Разучивание технике плавания кролем на груди.                         | обучение          |                 |
| 14   | Согласование движений ног с дыханием кролем на груди.                 | совершенствование |                 |
| 15   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди.           | совершенствование |                 |
| 16   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди.           | совершенствование |                 |
| 17   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди.           | совершенствование |                 |
| 18   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди.           | совершенствование |                 |
| 19   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди.           | совершенствование |                 |
| 20   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди.           | совершенствование |                 |
| 21   | Техника плавания кролем на спине.                                     | обучение          |                 |
| 22   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на спине.           | совершенствование |                 |
| 23   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на спине.           | совершенствование |                 |
| 24   | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди и спине.   | совершенствование |                 |
| 25   | Согласование движений рук и ног с                                     | совершенствование |                 |

|    |   |                   |  |
|----|---|-------------------|--|
|    | дыханием кролем на груди и спине.                                   |                   |  |
| 26 | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди и спине. | контрольный       |  |
| 27 | Разучивание технике в плавании брассом.                             | обучение          |  |
| 28 | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди и спине. | совершенствование |  |
| 29 | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди и спине. | совершенствование |  |
| 30 | Техника выполнения старта пловца.                                   | обучение          |  |
| 31 | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди и спине. | совершенствование |  |
| 32 | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди и спине. | совершенствование |  |
| 33 | Согласование движений рук и ног с дыханием кролем на груди и спине. | совершенствование |  |
| 34 | Плавание кролем на груди или спине.                                 | контрольный       |  |