

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ

«ФИЗТЕХ-ЛИЦЕЙ» ИМЕНИ П.Л. КАПИЦЫ
АНОО «ФИЗТЕХ-ЛИЦЕЙ» ИМ. П.Л. КАПИЦЫ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНОО
«Физтех-лицей» им. П.Л.
Капицы

_____ Машкова М.Г.

« » сентября 2022 г

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

кружок «Плавание»

3-6 классы

Учитель высшей категории Любшов Сергей Иванович

Долгопрудный, 2022

Пояснительная записка

Настоящая программа по плаванию для 3-6 классов создана на основе следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом

Минобразования России от 05. 03. 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального

общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

2. Программы общеобразовательных учреждений «Школа России» (научный руководитель А. А. Плешаков),

М.: Просвещение, 2017 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для детей 9-13 лет. В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся. Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс кружка «Плавание» изучается с 3 по 6 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч)

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах. Программа преследует следующую цель: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие задачи:

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания
- (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность,
- спортивную тренированность
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- Развивать и совершенствовать физические качества.

- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ожидаемый результат:

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- “Золотая рыбка” по параллелям;
- “Веселые старты” на воде;

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы. Основная форма организации занятий плаванием – урок (в рамках третьего часа физической культуры). Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий. В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи. К

предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений; совершенствование в технике. Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в

следующем порядке:

- Положение тела.
- Дыхание.
- Движения ногами.
- Движения руками.
- Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же
- движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна;
- движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

-изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

-изучение движений в воде без опоры. Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

-движения ногами с дыханием;

-движения руками с дыханием;

-движения ногами и руками с дыханием;

-плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся. На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

-поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

-проплывание отрезков на наименьшее количество гребков; в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки;

-плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

-разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

-умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

-формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

-сознательности и активности;

-наглядности;

-доступности и индивидуальности;

-систематичности и постепенности в повышении требований.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы:

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;
- 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.

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

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, 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;

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.

Содержание занятий кружка плавания для учащихся 3-6 классов

На занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;

- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. 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 и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавание кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавами”, “Цапля и лягушки”.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия	Кол-во часов	Планируемые результаты	Форма проведения занятий	дата проведения занятий	
						по плану	по факту
1-2	Теоретическая подготовка(3 часа)	Правила поведения в бассейне.	1	Знать правила поведения в	Беседа		

				бассейне.			
3-4		Меры безопасности в бассейне. Упражнения на суше и для дыхания	1	Знать меры Безопасност и в бассейне. Уметь выпол-нять упраж-нения для дыхания.	Беседа Практич еское занятие		
5-6		Личная гигиена пловца Упр. для освоения в воде	1	Знать правила личной гигиены.	Беседа Практич еское занятие		
7-8	Практическая подготовка. (31 час)	Упр. для освоения в воде	1	Уметь выполнять техническ ие элементы	Практич еское занятие		
9-10		Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять техническ ие элементы	Учебно- трениров очное занятие.		

10-11		Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технически е элементы	Учебно- трениров очное занятие.		
12-13		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технически е элементы	Учебно- трениров очное занятие.		
14-15		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технически е элементы	Учебно- трениров очное занятие.		
16-17		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технически е элементы	Учебно- трениров очное занятие.		
18-19		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технически е элементы	Учебно- трениров очное занятие.		

20-21		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
22-23		Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
24-25		Старты и повороты.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
26-27		Техника плавания кролем на спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
28-29		Техника плавания кролем на спине. Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
30-31		Техника плавания кролем на спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
32-35		Старты и повороты.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
36-37		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
38-39		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
40-41		Техника плавания на спине кролем	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
42-43		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		

44-45		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
46-47		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
48-49		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
50-51		Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
52-53		Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
54-60		Старты и повороты.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
61-64		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
65-68		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		

Рассмотрена и рекомендована

к утверждению на заседании
кафедры

протокол №

от « ____ » _____ 20 ____

Согласовано

Зам.директора по УВР

« ____ » _____ 20 ____

Зав.кафедрой_____