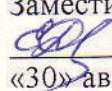
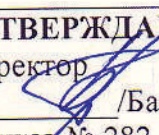


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ШКОЛА № 45» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

(МБОУ Школа № 45 г.о. Самара)
443087 г. Самара, ул. Стара-Загора, 151

«Рассмотрено» Руководитель методического объединения учителей-предметников прикладного цикла  /Тверденюк Е.Ю./ Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.	«Проверено» Заместитель директора ВР  /Арсеньева Е.Д. / «30» августа 2021 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор  /Баева С.В./ Приказ № 282 от «30» августа 2021г.
---	---	---



**Рабочая программа по внеурочной деятельности
по плаванию «Я здоров»**

Класс: 5

Уровень общего образования: основное общее

Количество часов в год: 34 ч. (1 ч. в неделю)

Срок реализации программы: 1 год

Уровень реализации образовательной программы базовый

Планируемые результаты программы по плаванию «Я здоров»

Содержание раздела (темы)	Планируемые результаты изучения раздела (темы)
Раздел «Кроль»	
Кроль на груди, на спине. Развитие скоростно-силовых качеств Техника плавания кролем.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Брасс»	
Техника плавания брассом в координации. Скоростное плавание.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Развитие гибкости, силы»	
Скольжения. Техника прыжка. Техника ныряния. Старт. Ныряние на дальность. Проплывание под водой. Повороты.	Выполнять различные способы прыжков. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Научить задерживать дыхание под водой и проплывать определенное расстояние. Формировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.
Раздел «Теория»	
Правила поведения в бассейне, гигиена. Техника безопасности.	Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием.
Раздел «Соревнования»	
Соревнования	Проверить свои результаты при сдаче нормативов.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Содержание программы

Кроль на груди

Техника плавания кролем на груди.

Кроль- самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания - кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками

приходится один вдох.

Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания—не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Брасс

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у

поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и , когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и , как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выводением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

Формы организации и виды деятельности:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- -соревнования;
- - подведение итогов.

Рекомендуемые контрольные нормативы

Учебный класс

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
6 класс	1,00	50 м	25 м	1,10	50 м	25 м

7 класс	0,50	50 м	25 м	1,07	50 м	25 м
8 класс	0,47	50 м	25 м	1,06	50 м	25 м
9 класс	0,43	50 м	25 м	1,05	50 м	25 м

Тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	1
2.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	1
3.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	1
4.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	1
5.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	1
6.	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	1
7.	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	1
8.	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
9.	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
10.	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
11.	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., н/н кролем н/гр..	1
12.	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., н/н кролем н/гр..	1
13.	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр., н/н кролем н/гр..	1
14.	Комплексное плавание, 8х25м. в/ст., 8х25м. н/н кролем н/гр..	1
15.	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	1
16.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
17.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ	1
18.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1
19.	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
20.	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
21.	Развитие скоростных качеств 8х25м. в/ст., 4х50м. в/ст..	1

22.	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст..	1
23.	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
24.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
25.	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
26.	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
27.	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
28.	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
29.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
30.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
31.	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1
32.	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1
33.	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1
34.	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	1