

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Программа
внеурочной деятельности
«Веселый дельфин»
5-6 класс
2022-2023 учебный год

Разработчик:
Рябинина А.В.
учитель физической культуры

Принята на Педагогическом Совете
Протокол № 286 от
«30» августа 2022 г.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п.Надвоицы
Сегежского района Республики Карелия

Программа внеурочной деятельности по плаванию
«Веселый дельфин»
5-6 класс

Срок реализации: 2 года

Разработана:
учителем
Физической культуры
Рябининой А.В.

Программа принята
на Педагогическом совете
МБОУ СОШ п.Надвоицы
утверждена
Протокол № 286
от «30» августа 2022г.

Директор
МБОУ СОШ
П.Надвоицы

/Пинаева Е.В./

Надвоицы, 2022г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы «Плавание»

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы контроля
- 2.3. Методы и формы реализации программы
- 2.4. Планирование учебно-тренировочных занятий

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы «Плавание»

1.1 Пояснительная записка

Плавание является жизненно необходимым навыком, полезным для здоровья видом физических упражнений. Плавание оказывает положительное воздействие почти на все системы и органы организма.

Современные спортивные способы плавания – кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Применяя совершенную технику спортивных способов, человек может плавать быстро и долго.

При систематических занятиях плаванием у человека повышается тонус нервной и мышечной системы. Плавание приводит к образованию новых двигательных навыков. При систематических занятиях формируются стойкие двигательные стереотипы, связанные с улучшением условно-рефлекторных связей между различными системами организма. Плавание способствует также развитию мускулатуры, так как сопровождается активной деятельностью большинства скелетных мышц тела. Нагрузка на отдельные мышечные группы распределяется умеренно, создаются более благоприятные условия для их снабжения кислородом. Это связано с цикличностью плавания, т. е. строгим чередованием напряжения и расслабления мышц. Плавание способствует также увеличению объема мышечных волокон, развивает и воспитывает такие физические качества, как выносливость (в большей степени), силу, ловкость, гибкость, быстроту.

Плавание, как и любые водные процедуры, совершенствует терморегуляцию, то есть образование и отдачу тепла организмом. Происходит закаливание организма, растет сопротивляемость неблагоприятным факторам внешней среды. Вот почему дозированное плавание может быть полезно людям, склонным к простудным заболеваниям. Плавание в большей степени улучшает работу внутренних органов, обмен веществ, деятельность желудка и кишечника, развивает сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Дополнительным фактором, тренирующим кровообращение, является активная «гимнастика» кровеносных и лимфатических сосудов: их просветы то уменьшаются, то расширяются, стремясь обеспечить организму оптимальный температурный режим.

Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная программа для среднего звена МБОУ СОШ п.Надвоицы «Плавание» разработана в соответствии с определениями Стандарта – это программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья, как одного из составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения образовательной программы среднего общего образования.

В основу программы положены следующие принципы:

- непрерывное дополнительное образование как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого ребенка;
- единство и целостность партнерских отношений всех субъектов внеурочной деятельности (ученик, учитель, родители);
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

Новизна программы состоит в том, что она разработана для детей в возрасте от 10 до 12 лет, которые сами стремятся научиться плавать различными спортивными способами. При этом дети имеют разный уровень физического развития, разный уровень сформированности двигательных навыков. Новизна программы обеспечивает определённую структуру педагогического воздействия на формирование, закрепление и совершенствование навыков плавания спортивными способами, сопровождаемые формированием знаний в области плавания, закаливания и ЗОЖ.

1.2 Цели и задачи программы

Цели программы:

- обучение спортивным способам плавания;
- повысить уровень плавательной подготовленности учащихся 5-6 классов

Задачи программы:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- ✓ научить учащихся современным спортивным способам плавания – кроль на груди, кроль на спине, брасс;

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- ✓ формировать представление о спортивных способах плавания;
- ✓ развивать двигательную активность учащихся;
- ✓ развивать основные физические качества.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- ✓ воспитывать морально-волевые качества;
- ✓ воспитывать навыки самостоятельной работы;
- ✓ воспитывать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью;
- ✓ воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ:

- ✓ закаливание организма, профилактика простудных заболеваний;

- ✓ укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма.

1.3 Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Плавание»

Основная направленность	К Л А С С Ы	
	5 класс	6 класс
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	<p>Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде:</p> <p>погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой; «поплавок», «звезда», «стрела»; скольжение на груди, спине; движения рук и ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине.</p> <p>Проплывание одним из способов 25м.</p> <p>Стартовый прыжок.</p> <p>Повороты.</p>	
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости.	<p>Повторное проплавание отрезков 10-25м (2-6 раз), 100м (2-3 раза).</p>	
На знания о физической культуре.	<p>Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.</p>	
Самостоятельные	<p>Выполнение специальных упражнений,</p>	

занятия.	рекомендованных программой, для освоения умений плавать.
----------	--

1.4 Планируемые результаты

В ходе реализации Программы учащиеся 5-6х классов должны достичь определенных результатов:

- знать правила поведения в бассейне, правила личной и общественной гигиены, правила техники безопасности;
- знать способы плавания, название плавательных упражнений, историю развития плавания, значение плавания для здоровья и развития человека;
- свободно выполнять упражнения на всплытие, скольжение на груди, на спине;
- выполнять согласованные движения рук и ног при плавании способом кроль на груди, на спине;
- проплывать отрезки 10м, 25м, 50м, 100м с доской и в полной координации;
- проплывать дистанции 10м, 20м, (25м, 2х25м) различными спортивными способами – кроль на груди, кроль на спине, брасс;
- выполнять стартовый прыжок с бортика бассейна, с тумбочки;
- проплывать отрезки 25м, 50м, 100м с учетом времени изученными спортивными способами;
- принимать участие в школьных соревнованиях по плаванию, в районных соревнованиях по плаванию;

Предметные результаты освоения Программы:

- понимать и принимать правила поведения в бассейне;
- правильно выполнять упражнения на освоение с водой, на всплытие, упражнения в скольжении на груди;
- формировать умения выделять нужную информацию;
- проявлять общую выносливость, основные физические качества;
- формировать интерес к занятиям плаванием

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

-готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

-готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

-готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

-стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

-готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

-осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

-осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

-способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

-готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных секционных заданий, игровой и соревновательной деятельности;

-повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

-формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы.

Познавательные:

-формировать первоначальные знания о плавании, плавательных упражнениях;

-формировать санитарно-гигиенические знания и умения;

-формировать знания о правилах поведения в бассейне, технике безопасности, о выполнении подготовительных плавательных упражнений;

-формировать умения правильно выполнять упражнения на освоение с водой, на всплытие, в скольжении на груди, движения ног кролем

-формировать умение плавать способом кроль на груди, на спине;

-формировать умения работы в бассейне;

-формировать основные знания в области физической культуры (плавания).

Коммуникативные:

- формировать умения учебного сотрудничества между учениками, между учениками и учителем;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- формировать умения осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- формировать умения взаимодействия со сверстниками и учителем при выполнении упражнений;
- формировать умения проявлять активность для решения поставленных задач;

Регулятивные:

- формировать умения осуществлять действия по образцу;
- формировать умения контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формировать умения определять наиболее эффективные способы достижения результата.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Условия реализации Программы

В школе имеется бассейн – 2 чаши.

Малая чаша – 6х10м – предназначена для групп начальной подготовки 1-го и 2-го года обучения (начальные классы). Большая чаша 15х25м – предназначена для группы начальной подготовки 3-го года обучения и учебно-тренировочной группы 4-го года обучения (начальные классы) и для учащихся среднего и старшего звена. Занятия проводятся 1 раз в неделю – общее количество в течение года – 17 часов.

Дополнительный инвентарь:

- плавательные доски – для обучения плаванию и совершенствованию техники плавания спортивными способами;
- мячи – для обучения плаванию, для игр и развлечений в воде;
- компьютер – для просмотра видеороликов по технике плавания;
- секундомеры – тестирование скоростных качеств.

2.2 Формы контроля

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начало учебного года	Проверка исходной плавательной подготовки	Выполнение плавательных упражнений
Окончание учебного	Определение результатов	Контрольные занятия

года	обучения, степени усвоения материала, определение уровня развития физических качеств и уровня плавательной подготовки	Участие в школьных (районных) соревнованиях по плаванию
------	---	---

2.3 Методы и формы реализации Программы

Для реализации программы, предполагается использование методов двух групп: общепедагогические методы и методы спортивной тренировки. Специфическую группу составляют методы спортивной тренировки, которые основаны на целесообразно направленной двигательной активности.

<i>Общепедагогические методы</i>	<i>Методы спортивной тренировки</i>
<p><u>1. Методы вербального (речевого) воздействия.</u> Посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют восприятия, дают задания, формируют отношение к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают их результаты, направляют поведение учащихся: -рассказ; -инструктирование (точное, емкое объяснение при постановке заданий); -указания, команды (отличаются лаконичностью и повелительным наклонением, служат способами оперативного управления действиями учащихся); -сопроводительные пояснения, замечания (лаконичные, направляющие комментарии); -оценочные суждения (оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, причин удач или неудач).</p> <p><u>2. Методы обеспечения наглядности:</u> -показ двигательного действия; -демонстрация наглядных аналогов, отражающих те или иные стороны</p>	<p><u>1. Метод стандартно-повторного упражнения –</u> повторное выполнение заданных движений, без существенных изменений структуры движений и внешних параметров (повторное проплывание дистанции); дает возможность закрепить сформированный двигательный навык.</p> <p><u>2. Метод переменного (вариативного) упражнения –</u> направленное изменение воздействующих факторов по ходу упражнения, это достигается: -путем прямого изменения параметров движения (скорость, темп, длительность); -смена способа выполнения действия; -варьирование интервалов отдыха; т.е. к организму предъявляются новые, необычные требования, для увеличения его функциональных возможностей.</p> <p><u>3. Метод упражнения в режиме непрерывной нагрузки</u></p>

действия;

-демонстрация наглядных пособий (рисунки, схемы), где элементы техники и общий способ выполнения действия иллюстрируется в статическом положении.

3. Метод идеомоторного упражнения.

Основу составляет специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и др. чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физическое и психическое состояние, его регулирования и обеспечение готовности к действию.

-Идеомоторное упражнение –
Многочисленное мысленное воспроизведение двигательного действия, с концентрацией внимания на удачных или неудачных моментах.

4. Метод строго

регламентированного упражнения:

-заранее обусловленный порядок движений, порядок их повторений;
-точная дозировка нагрузки, управление ее динамикой, строгое нормирование интервалов отдыха;
-создание и использование внешних условий, облегчающих управление действиями учащихся.

-Метод расчленено-конструктивного упражнения:
разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целое.

-Метод целостно-конструктивного упражнения:
разучивание действия в целом, с избирательным вычленением деталей.

(равномерный) –

характеризуется слитностью воздействий таким образом, чтобы задаваемая нагрузка не прерывалась интервалами отдыха (нагрузка дается «в один прием», отдых предоставляется по окончании всей нагрузки), метод направлен на развитие выносливости организма.

4.Метод упражнения в режиме интервальной нагрузки –

отличается прерывистостью нагрузки и системным чередованием ее порций с нормированными интервалами отдыха в процессе выполнения заданий.

4.1 Метод интервального стандартно-повторного упражнения –

многочисленное проплывание заданного отрезка (25м, 50м, 100м) с максимальной скоростью

4.2 Метод интервального переменного упражнения –

серийное проплывание отрезков с переменной скоростью, сокращающимися интервалами отдыха между сериями.

5. Соревновательный метод –

используется:

-как способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений;
-контрольно-зачетные, официальные спортивные соревнования;
все это создает особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному

	проявлению функциональных возможностей организма.
--	--

2.4 Планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию для учащихся 5-х классов

№	Наименование разделов программы	Количество часов	Воспитательный компонент	Виды деятельности	Виды и формы контроля	ЭОР
	<u>Вводное занятие</u>	<u>1</u>				
1	Техника безопасности. Проверка плавательной подготовленности	1		Знать и понимать правила ТБ, демонстрировать упражнения начальной плавательной подготовки	контрольные упражнения	
	<u>Плавательные упражнения</u>	<u>3</u>				
2.	Погружение – выдох в воду. Плавательные упражнения. Скольжение на груди.	1	1.различать основные предметные области физической культуры (плавательные упражнения, кроль на груди, на спине); 2.ориентироваться в основных терминах и понятиях, связанных с выполнением плавательных упражнений, техникой плавания кролем на груди, на спине; 3.соблюдать правила безопасного поведения на уроках плавания; 4.демонстрировать навыки выполнения	знать, понимать правила выполнения упражнения на всплытие и скольжение; демонтировать упражнения на всплытие и скольжение	контрольные упражнения	obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/
3.	Погружение – выдох в воду. Плавательные упражнения. Скольжение на груди, движение ног кролем	1			контрольные упражнения	
4.	Погружение – выдох в воду. Плавательные упражнения. Скольжение на груди, движение ног кролем	1			контрольные упражнения	
	<u>Кроль на груди.</u>	<u>5</u>				
5	Кроль на груди – движение рук и ног	1		знать, понимать технику выполнения спортивного способа плавания – кроль на груди;	контрольные упражнения	obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/
6	Кроль на груди – движение рук и ног	1			контрольные упражнения	

7	Кроль на груди в полной координации	1	<p>плавательных упражнений и плавания способом кроль на груди, на спине;</p> <p>5.контролировать состояние организма при выполнении плавательных упражнений и плавании спортивными способами;</p> <p>6.использовать знания, умения и навыки культуры движения;</p> <p>7.подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию;</p> <p>8.демонстрировать знания по правилам безопасности, технике выполнения плавательных упражнения и плавания кролем на спине, на груди</p>	демонстрировать технику плавания кролем на груди;	контрольные упражнения	
8	Кроль на груди в полной координации	1		выполнять тестовые упражнения;	контрольные упражнения	
9	Контрольное занятие – кроль на груди – дистанция 50м с учетом времени <i><u>Школьные соревнования по плаванию, тестированию ГТО</u></i>	1		принимать участие в школьных соревнования по плаванию и тестировании ВФСК ГТО	контрольные и тестовые упражнения	
	<u>Кроль на спине.</u>	<u>5</u>				
10	Кроль на спине – движение рук и ног	1		знать, понимать технику выполнения спортивного способа плавания – кроль на спине;	контрольные упражнения	obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/
11	Кроль на спине – движение рук и ног	1		демонстрировать технику плавания кролем на спине;	контрольные упражнения	
12	Кроль на спине в полной координации	1		выполнять тестовые упражнения	контрольные упражнения	
13	Кроль на спине в полной координации	1			контрольные упражнения	
14	Кроль на спине в полной координации – дистанция 50 м с учетом времени	1			контрольные и тестовые упражнения	
	<u>Совершенствование техники плавания. Стартовый прыжок.</u>	<u>3</u>				
15	Совершенствование техники плавания. Стартовый прыжок.	1		совершенствовать технику плавания кролем на груди, на спине;	контрольные упражнения	
16	Совершенствование техники плавания. Стартовый прыжок.	1		снять и продемонстрировать технику стартового прыжка;	контрольные упражнения	

17	Совершенствование техники плавания. Стартовый прыжок. <i>Школьные соревнования по плаванию.</i>	1		принимать участие в школьных соревнования по плаванию	контрольные и тестовые упражнения	
	Общее количество часов	17				

Планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию для учащихся 6-х классов

№	Наименование разделов программы	Количество часов	Воспитательный компонент	Виды деятельности	Виды и формы контроля	ЭОР
	<u>Вводное занятие</u>	<u>1</u>				
1	Техника безопасности. Проверка плавательной подготовленности	1		Знать и понимать правила ТБ, демонстрировать упражнения начальной плавательной подготовки	контрольные упражнения	
	<u>Плавательные упражнения</u>	<u>1</u>				
2.	Плавательные упражнения. Скольжение на груди, на спине, движение ног кролем	1	1.различать основные предметные области физической культуры (плавательные упражнения, кроль на груди, на спине); 2.ориентироваться в основных терминах и понятиях, связанных с выполнением плавательных упражнений, техникой плавания кролем на груди, на спине; 3.соблюдать правила безопасного поведения на уроках плавания; 4.демонстрировать навыки выполнения	знать, понимать правила выполнения упражнения на всплытие и скольжение; демонстрировать упражнения на всплытие и скольжение; знать, понимать технику выполнения спортивного способа плавания – кроль на груди; демонстрировать технику плавания кролем на груди; выполнять тестовые упражнения; принимать	контрольные упражнения	obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/
	<u>Кроль на груди.</u>	<u>6</u>			контрольные упражнения	
3	Кроль на груди – движение рук м ног	1			контрольные упражнения	
4	Кроль на груди – движение рук м ног				контрольные упражнения	
5	Кроль на груди – движение рук м ног	1			контрольные упражнения	
6	Кроль на груди – движение рук м ног	1			контрольные упражнения	
7	Кроль на груди в полной координации	1			контрольные упражнения	
8	Контрольное занятие – кроль на груди – дистанция 50м с	1			контрольные и тестовые	

	учетом времени <u>Школьные соревнования по плаванию, тестированию ГТО</u>		плавательных упражнений и плавания способом кроль на груди, на спине; 5.контролировать состояние организма при выполнении плавательных упражнений и плавании	участие в школьных соревнования по плаванию и тестировании ВФСК ГТО	упражнения	
	<u>Кроль на спине.</u>	<u>6</u>	спортивными способами; 6.использовать знания, умения и навыки культуры движения; 7.подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию подготовка к тестированию ГТО, школьным соревнованиям по плаванию;			
9	Кроль на спине – движение рук и ног	1	8.демонстрировать знания по правилам безопасности, технике выполнения плавательных упражнения и плавания кролем на спине, на груди	знать, понимать технику выполнения спортивного способа плавания – кроль на спине; демонстрировать технику плавания кролем на спине; выполнять тестовые упражнения	контрольные упражнения	obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/
10	Кроль на спине – движение рук и ног	1			контрольные упражнения	
11	Кроль на спине – движение рук и ног	1			контрольные упражнения	
12	Кроль на спине в полной координации	1			контрольные упражнения	
13	Кроль на спине в полной координации	1			контрольные упражнения	
14	Кроль на спине в полной координации – дистанция 50 м с учетом времени	1			контрольные и тестовые упражнения	
	<u>Совершенствование техники плавания. Стартовый прыжок.</u>	<u>3</u>				
15	Совершенствование техники плавания. Стартовый прыжок.	1		совершенствовать технику плавания кролем на груди, на спине; снять и продемонстрировать технику стартового прыжка;	контрольные упражнения	
16	Совершенствование техники плавания. Стартовый прыжок.	1		принимать участие в школьных соревнования по плаванию	контрольные упражнения	
17	Совершенствование техники плавания. Стартовый прыжок.	1			контрольные и тестовые упражнения	

	прыжок. <i><u>Школьные соревнования по плаванию.</u></i>				упражнения	
	Общее количество часов	17				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026