

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 39 с углубленным изучением
отдельных предметов» города Чебоксары Чувашской Республики**

Приложение к ООП НОО и ООО

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«СУХОЕ ПЛАВАНИЕ»**

Возраст детей, на которых рассчитана
программа: 12-17 лет

Срок реализации программы: 2 месяца

Автор составитель:
Учитель физической культуры
Григорьева Диана Валерьевна

Чебоксары, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

II. Содержание программы

Учебно – тематический план

Содержание обучения

III. Планируемые результаты

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Описание учебно–методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная и дополнительная литература для учителя

Дополнительная литература для обучающихся

Технические средства обучения

Учебно-практическое оборудование

Аптечка

Приложение 1 «Комплекс упражнений №1 для разминки на суше»

Приложение 2 «Комплекс упражнений №2 для разминки на суше»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Актуальность программы:

Плавание – одна из самых популярных форм физической активности во всем мире. Благодаря наличию бассейнов люди могут плавать круглый год на регулярной основе. Помимо удовольствия, есть много причин, по которым люди посещают бассейн. Прежде всего, это уникальная возможность улучшать самочувствие, независимо от пола, возраста, навыков. Хороший уровень в плавании достигается не только за счет занятий в воде, но и благодаря дополнительным тренировкам на суше. В ходе таких занятий укрепляются рабочие мышцы, связки, нарабатывается мышечная память и выносливость, а также развивается растяжка. Упражнения, которые пловцы делают на суше, обычно называют “сухим плаванием”. Но, если со словом “сухое” понятно, то почему “плавание”? Дело в том, что для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата.

Для того чтобы эффективно плавать и достигать высоких результатов, пловцы тренируются не только в бассейне, но и за пределами водной чаши.

Сухое плавание

Упражнения, которые пловцы делают на суше, обычно называют “сухим плаванием”. Но, если со словом “сухое” понятно, то почему “плавание”? Дело в том, что для плавания характерна совокупность особенностей деятельности опорно-двигательного аппарата, с которой

спортсмены, занимающиеся сухопутными видами спорта, не сталкиваются. К таким особенностям плавания относятся:

Одновременная вовлеченность для продвижения в воде всех мышц тела: корпуса, верхних и нижних конечностей. Именно поэтому важна скоординированность работы всех мышц, чтобы каждая часть скелетно-мышечной системы вносила максимальный вклад в эффективное продвижение тела пловца. Пловцы лишены опоры для движений, и вынуждены создавать такую опору сами. Поэтому для пловца важно развитие мышц туловища для поддержания необходимого баланса в воде. В результате повторяемости одних и тех же движений может возникнуть мышечный дисбаланс, когда, например, одна из крупных мышц, задействованных в гребке, может стать чрезмерно сильной и развитой по сравнению с некоторыми более мелкими мышцами стабилизаторами. Такой дисбаланс способен привести к нарушению осанки, травмам, ухудшению результатов. Для пловца важна хорошая гибкость. Недостаточная гибкость приводит к ошибкам в технике и даже травмам. Исходя из вышеизложенного, мы видим, что занятия на суше для пловца имеют вполне конкретные задачи, присущие для занимающихся именно этим видом спорта. Эти задачи важно понимать при составлении программы сухопутных тренировок и выполнении упражнений вне бассейна. Таким образом, сухое плавание – это физические упражнения, выполняемые пловцом вне чаши бассейна, и служащие для облегчения освоения техники плавания, ее совершенствования, улучшения спортивных результатов, достижения и поддержания оптимальных физических кондиций, профилактики травм.

Цель программы: обучение упражнениям для совершенствования техники плавания и поддержанию физической формы

Задачи программы:

Образовательные:

- Теоретическое изучение техники плавания, знакомство с правилами безопасности на воде;

- формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека;

- изучение простейших способов контроля за физической нагрузкой, отдельных показателей физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств (сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость по средством физических упражнений);

- развитие интереса к самостоятельным занятиям плаванием;

Воспитательные:

- воспитание здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

Ожидаемые результаты обучения

Основными показателями успешной реализации программы является:

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к плаванию;

- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;

- общее позитивное самовосприятие;

- сформированность техники плавания.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестаци и/ контроля
		Всего	Теори я	Практик а	
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев во время выполнения физический упражнений	2	2		Входная диагностика
2	Освоение или совершенствование упражнений техники сухого плавания	14	2	2	наблюдение
3	Развитие двигательных способностей на суше	10	2	8	наблюдение
4	Выполнение контрольных тестов	10		10	Итоговые тесты
	Итого:	36	6	30	

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1. Инструктаж по технике безопасности

Правила поведения детей на занятиях по сухому плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья детей. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий сухим плаванием.

2. Освоение (совершенствование) техники «сухого» плавания

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжения стоя на полу. Движение рук («мельница») и ног при имитации плавания кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при имитации плавания кролем (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), упражнения для имитации стартового прыжка стартового прыжка, лодочка-лежа на груди с разноименной работой рук и ног, упражнения на гибкость и силу голеностопа, упражнения на силовую выносливость (планка, отжимание от пола, уголок на количество времени, упражнения для мышечной и внутримышечной координации, совершенствование техники гребковых упражнений на суше, упражнения для отработки старта на суше, упражнения на координацию с мячами.

3. Выполнение контрольных тестов.

Специальные упражнения на чистоту и время выполнения «планка», «угол в положение лежа», отжимания от пола.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты обучения

Основными показателями успешной реализации программы является:

- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение ребенка к плаванию;
- адекватная (критичная) самооценка плавательных возможностей;
- общее позитивное самовосприятие;
- сформированность техники плавания.

К концу обучения должны знать/иметь представление:

- комплекс упражнений на суше для совершенствования техники плавания;
- основные правила безопасности на воде;
- роль и значение плавания в жизни человека;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой.

Степень достижения результатов оценивается по трем уровням:

- **низкий уровень:** обучающийся выполняет задания по инструкции, под руководством педагога, без желания участвует в общественно полезных делах;
- **средний уровень:** обучающийся выполняет задания при консультативной помощи педагога, охотно участвует в общественно полезных делах, но сам не проявляет инициативы;
- **высокий уровень:** обучающийся выполняет задание самостоятельно, сам проявляет творчество и инициативу в организации общественно полезных дел.

IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

№ п/ п	Форма занятий	Кол- во часов	Раздел тема занятия	Форма контроля
		8		
1	Учебное занятие	2	Инструктаж по охране труда, проверка подготовленности ребенка	Входная диагностика
2	Учебное занятие	2	Изучение движений имитирующих работу ног кролем	Наблюдение
3	Учебное занятие	2	Растяжка голеностопа с применением фитбола	Наблюдение
4	Учебное занятие	2	Растяжка плечевого корпуса (руки в замок) на груди.	Наблюдение
		8		
5	Учебное занятие	2	Изучение движений имитирующих движения рук в плавании на спине	Наблюдение
6	Учебное занятие	2	Изучение движений имитирующих движения рук в плавании баттерфляем	Наблюдение
7	Учебное занятие	2	Изучение движений имитирующих движения рук в плавании брассом	Наблюдение
8	Учебное занятие	2	Изучение движений имитирующих движения ног в плавании брассом	Наблюдение
		8		
9	Учебное занятие	2	Обучение дыханию в положение стоя и лежа на фитболе	Наблюдение
10	Учебное занятие	2	Обучение согласования дыхания с имитацией движений рук кролем	Наблюдение

11	Учебное занятие	2	Обучение согласования дыхания с имитацией движений рук на спине	Наблюдение
12	Учебное занятие	2	Обучение согласования дыхания с имитацией движений рук брассом	контрольные нормативы
		6		
13	Учебное занятие	2	ОФП для кроля на груди (комплекс круговой тренировки) с гантелями и без	Наблюдение
14	Учебное занятие	2	Развитие координации движений при имитации плавания кролем на груди	Наблюдение
15	Учебное занятие	2	Развитие координации движений при имитации плавания на спине на фитболе	Наблюдение
16	Итоговое тестирование	4	Тест: 3 упражнения (ПЛАНКА, УГОЛОК В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА, ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА)	КОНТРОЛЬ
	Итого	34		

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основная литература для учителя
Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2019.
Рабочая программа по физической культуре
Дополнительная литература для учителя
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2020.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2019г.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2018 г.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2018
Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2019г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. _ М.:Физкультура и спорт, 2019 г.
Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.:Физкультура и спорт, 2019 г.
Плавание: Учебник/ пол ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература. 2000 г.
Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж. «Академ» - 2019 г.
Плавание, Викулов А.Д. , «Владос Пресс» - 2010г.
Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2019 г.
Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А. М.,«Айрис пресс» - 2019 г.
Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2020 г.
Дополнительная литература для обучающихся
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Аудиозаписи Видеозаписи
Учебно-практическое оборудование
Доска для плавания
Мячи резиновые
ласты

Кегли
Обруч пластиковый детский
Пояс спасательный
Круги надувные
Флажки разметочные
Дорожки разделительные
Аптечка

Комплекс упражнений для разминки на суше

(с – секунда; мин – минута; и.п. – исходное положение; -//- -повтор периодичности)

Содержание деятельности	Периодичность	Методические указания
Комплекс упражнений №1		
<i>Вводная часть</i>	30 с	Равномерное дыхание
1.Обычная ходьба.	2 – 3 мин	Сочетать дыхание с
2. Ходьба с приставным шагом	30 с	бегом
правым (левым) боком.	2 – 3 раза	Дыхание согласовывать
3.Обычный бег.	4 – 6 раз	с движениями рук
4.Упражнение на восстановление	4 – 5 раз	Сочетать движения с
дыхания: поднять руки вверх –	5 – 6 раз	дыханием
вдох, опустить – выдох.	6 раз	Соблюдать координацию
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	30 с	движений
1. «Плывем на лодке».	30 с	
И.п. – ноги на ширине плеч.	-//-	
Поочередно взмахивать руками:		
имитация движения весел.		
2.И.п. – ноги на ширине плеч, руки		
опущены. Наклониться, коснуться		
руками ног, выпрямиться.		
3. «Выпрыгивания с хлопком».		
И.п. – то же. Присесть, встать с		
прыжком, хлопок руками вверх.		
4.И.п. – упор сзади. Движения		
ногами как при плавании кролем.		

<i>Специальные подготовительные упражнения на суше</i> 1. «Поплавок». И.п. – о.с. присесть, сгруппироваться, сделать «коробочку» и перейти в и.п. 2. «Веселые лягушата». Прыжки на широко расставленных и слегка согнутых ногах. 3. Обычная ходьба		
--	--	--

Комплекс упражнений для разминки на суше

(с – секунда; мин – минута; и.п. – исходное положение; -//- -повтор периодичности)

Содержание деятельности	Периодичность	Методические указания
Комплекс упражнений №2		
<i>Вводная часть</i>	30 с	Спину держать ровно, при
1.Обычная ходьба.	-//-	ходьбе помогать себе
2. Ходьба с наклоном туловища	-//-	руками, дыхание
вперед (как бы загребая руками	-//-	свободное.
воду).	4-5 раз	Сочетать дыхание с бегом.
3.Легкий бег.	5-6 раз	Выполнять упражнения в
4.Обычная ходьба.	4-5 раз	различном темпе.
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	6 раз	Согласовывать движения
1.И.п. – поднять руки вверх,	4-5 раз	ног, рук, дыхания.
присесть, коснуться руками пола.	-//-	Прыжки произвольные.
2.И.п. – ноги на ширине ступни,	30 с	
руки вытянуты вперед. Делать		
руками «ножницы».		
3.И.п. – то же. Наклониться влево,		
перейти в и.п. То же вправо.		
4.И.п. – упор сзади.		
Работа прямыми ногами, как при		
плавании кролем.		
<i>Специальные подготовительные</i>		
<i>упражнения на суше</i>		
1. «Поплавок»		
2. «Стрелка»		

Поднять руки вверх, положить их одну на другую, ноги делают «хвост крокодила» 3. «Веселые лягушата»		
---	--	--