

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Комитет по образованию администрации города Братска
МБОУ "Лицей № 2 "г. Братска

РАССМОТРЕНО

На заседании Методического совета
МБОУ «Лицей №2»

Кучменко Н.А.
Протокол № 4
От «15» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей №2

Кулешова Ю.М.
Приказ № 203/2
От «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Аквафизкультура»

для 5,6 классов основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

Направление: внеурочная деятельность по развитию личности

Форма организации: клуб (клубные встречи)

Составитель: Крылова Елена Валерьевна
Должность: инструктор по физической культуре

Братск, 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Аквафизкультура» для обучающихся 5,6 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 28), а также с учетом федеральной рабочей программы воспитания.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на физическое развитие детей младшего школьного возраста, на оздоровление, укрепление и закаливание детского организма через принятие водных процедур при разной температуре; на формирование мотивации к ведению здорового образа жизни. Занятия в бассейне чрезвычайно полезны, так как сопровождаются физической нагрузкой и вызывают положительные эмоции. Положительные эмоции, в свою очередь, помогают вызывать у ребёнка нужный психологический настрой, заинтересовать детей и тогда важный принцип закаливания, который состоит в сознательном отношении к закаливающим процедурам, будет выдержан.

Цель курса внеурочной деятельности – оздоровление детей и их обучение жизненно необходимым прикладным навыкам плавания.

Задачи курса внеурочной деятельности:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка; своевременному формированию «мышечного корсета», и выработке хорошей осанки.
2. Способствовать укреплению здоровья и всестороннему физическому развитию (совершенствованию таких физических качеств, как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, а также интеллектуальных и нравственных качеств личности).
3. Сформировать потребность в здоровом образе жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4. Способствовать формированию позитивной самооценки, самоуважения.
5. Способствовать развитию волевых качеств

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 2»: курс предназначен для обучающихся 5,6 классов; рассчитан на 1 час в неделю в каждом классе.

	5-й класс	6-й класс
Количество часов в неделю	1	1
Количество часов в год	34	34

Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания

Программа курса разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, что позволяет на практике соединить обучение и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее на (гражданско-патриотическое; духовно-нравственное; эстетическое; физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; трудовое; экологическое воспитание; ценность научного познания интеллектуальное, нравственное, социальное развитие обучающегося).

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности:

- Практикум в малой группе

- Беседа
- Игра
- Соревнования
- Спортивные праздник

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание курса внеурочной деятельности отвечает требованиям к организации внеурочной деятельности.

Содержание программы нацелено на то, чтобы у обучающиеся формировалась позитивная самооценка посредством создания условия для достижения личных спортивных успехов каждым обучающимся в соответствии с их индивидуальными физиологическими способностями.

1. Тематический раздел «Занятия на суше» - 2 часа

Комплекс общеукрепляющей гимнастики перед входом в воду.

Правила поведения на воде. Показ техники изучаемых способов плавания.

2. Тематический раздел «Подводящие упражнения и игры» -3 часа

2.1. Вхождение в воду, передвижения по дну бассейна и освоение в воде- 1ч.

Упражнения:

- 1) с передвижением по трапу бассейна.
- 2) спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна, соскоком вниз ногами с бортика бассейна.
- 3) ходьба по дну, держась за разграничительную дорожку или борт бассейна, в парах, держась за руки, переход туда и обратно, сначала шагом, потом бегом.
- 4) ходьба по дну с поворотами и изменением направления – боком, спиной – с различными положениями и движениями рук.
- 5) ходьба по дну, наклонившись вперед, вытянув руки вперед, положив плечи и кисти на воду.
- 6) выпрыгивания из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- 7) стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук; делать движения руками одновременно и попеременно вперед-назад, в стороны.
- 8) Передвижения по дну вперед лицом, спиной, боком с помощью гребковых движений руками.

Игры: «Море волнуется», «Кто выше выпрыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Футбол», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

2.2. Погружения под воду – 1 ч

Упражнения:

- 1) Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- 2) Задержав дыхание, опустить лицо в воду до подбородка, носа, глаз, полностью.
- 3) Погружение с головой под воду, задержав дыхание.
- 4) Попытаться сесть на дно, задержав дыхание.
- 5) Нырание за предметами.
- 6) «Пройти в приседе» под водой.
- 7) Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- 8) Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Морской бой», «Лягушата», «Водолазы», «Охотники и утки», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Утки-нырки».

2.3. Выдох в воду. Всплывание и лежание - 1 ч.

Упражнения:

- 1) Подуть на воду, как на горячий чай.
- 2) Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- 3) Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- 4) Сделать несколько вдохов-выдохов в воду, не останавливаясь и не вытирая лицо руками.
- 5) Наклонившись вперед, повернуть голову в сторону – вдох, опустить лицо в воду – выдох.

Игры: «Фонтан», «У кого больше пузырей?», «Кто дольше», «Ваньки-встаньки», «Поезд».

- 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) Лежание на спине, держась одной рукой за бортик бассейна.
- 6) «Звездочка» на груди и на спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в стороны.
- 7) В положении «звездочки» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- 8) Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела (руки делают поддерживающие движения в виде восьмерок).

Игры: «Поплавок», «Медузы», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком».

2.4. Скольжение - 2 часа.

Упражнения:

- 1) Скольжение на груди, прямые руки вперед.
- 2) Скольжение на спине, прямые руки вверх.
- 3) Скольжение на груди с различным положением рук (одна рука вперед, вторая прижата к телу).
- 4) Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
- 5) Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.
- 6) Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
- 7) Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

3. Тематический раздел «Корригирующая гимнастика» -3 часа

3.1. Дыхательная – 1 ч.

Общие указания. В занятиях лечебной гимнастикой в воде используют специальные упражнения:

- 1) дыхательные упражнения с удлиненным выдохом;
- 2) дыхательные упражнения с произношением гласных и согласных букв, способствующие рефлекторному уменьшению спазмов бронхов и бронхиол;
- 3) упражнения на расслабление мышц пояса верхних конечностей;
- 4) диафрагмальное дыхание;
- 5) упражнения на развитие силы дыхательных мышц.

3.2. «Сердечная» гимнастика» - 2 ч.

- 1) плавание с расслаблением,
- 2) упражнения, тренирующие вестибулярный аппарат,
- 3) упражнения на внимание,
- 4) плавание, активизирующие мозговое кровообращение.

4. Тематический раздел «Кроль на груди» - 4 часа.

4.1. Движение ног

Упражнения:

- 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 и произвольным дыханием.
- 4) Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (вперед; одна вперед, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем с выдохами в воду.
- 5) Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

4.2. Движения рук и дыхания

Упражнения:

- 1) Стоя на дне бассейна в наклоне, выполнить вдох в сторону, выдох в воду.
- 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.

4.3. Упражнения на 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.

5. Тематический раздел «Кроль на спине» - 3 часа.

5.1. Движения ногами

- 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 (вперед; у бедер; одна вперед, другая у бедра).

5.2. 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.

5.3. Согласование движений

- 1) Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.
- 2) Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука вперед, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.
- 3) Плавание кролем на спине с полной координацией.

6. Тематический раздел «Игры с мячом и развлечения на воде» - 3 часа

- 1) «Мяч по кругу».
- 2) «Салки с мячом».
- 3) «Кто перетянет».

- 4) «Весы».
- 5) Соревнования, лежа животом на доске.
- 6) «Карусели».
- 7) «Слушай сигнал».
- 8) «Волейбол в воде».
- 9) «Борьба за мяч».
- 10) «Гонки мячей».
- 11) «Водное поло».
- 12) «Буксиры».
- 13) «Чехарда».
- 14) «Бой лодок».

7. Тематический раздел «Общеразвивающие упражнения в воде» - 2 часа

7.1. Упражнения без предметов

1) Основные положения рук: вверх, к плечам, перед грудью. Махи руками во фронтальной плоскости. Круговые движения обеими руками вперед-назад. Несложные асимметричные движения руками.

2) Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, в сочетании с движениями рук.

3) Приседания: без погружения и с погружением в воду.

7.2. Упражнения с мячами

1) Подбрасывание мяча над собой и ловля его двумя руками, после дополнительных движений.

2) Передача мяча друг другу по кругу (вправо, влево; в колонне – между ногами в положении «нагнувшись» и опустив лицо в воду).

3) Держа мяч в вытянутых руках, оторвать ноги от дна бассейна.

4) Присесть с мячом под воду, стараясь «утопить» его как можно глубже.

5) Скольжение на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

6) Плавание с помощью движений ногами кролем на груди и спине, мяч в вытянутых руках впереди.

8. Тематический раздел «Плавание брассом» -4 часа

8.1. Движения ногами и дыхание

1) Стоя боком к бортику, толчки одной ногой в сторону назад.

2) Лежа на спине у бортика, держась за него руками, движения ногами, как при плавании брассом.

3) Лежа на груди, держась руками за бортик, движения ногами брассом.

4) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.

5) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.

6) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.

7) Плавание брассом при помощи ног, руки сначала вытянуты вперед, затем выполняют небольшие поддерживающие движения.

8.2. Движения рук и дыхание

1) Стоя на дне, наклонившись вперед, движения руками брассом.

2) То же, но с продвижением вперед.

3) Скольжение с гребковыми движениями руками брассом.

4) Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.

5) Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами, с высоко поднятой головой и произвольным дыханием.

6) Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.

8.3. Согласование движений

1) Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.

2) Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.

3) Плавание брассом с отдельной координацией движений, с дыханием через 1–2 цикла движений.

4) Плавание брассом со слитной координацией движений, с произвольным дыханием и выдохом в воду через 1–2 цикла движений.

5) Плавание брассом со слитной координацией движений.

6) Плавание брассом на спине.

9. Тематический раздел «Элементы плавания способом «дельфин» - 3 часа.

1) Стоя на дне бассейна, перекаты с пятки на носок.

2) Лежа на груди и держась руками за бортик, движения ногами дельфином.

3) Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках.

4) Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.

5) Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук.

6) Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания.

7) Плавание дельфином с произвольным дыханием.

10. Тематический раздел. Общеразвивающие и корректирующие упражнения.

Старт. Поворот - 2 часа

1) Упражнения в вытяжении.

2) Полуприседы и приседы с различным положением рук.

3) Круговые вращения туловища.

4) Поднимание прямых и согнутых ног, держась руками за бортик бассейна.

5) Выпрыгивания в упор на прямых руках, держась за бортик бассейна.

6) Выпады вперед, в стороны, назад.

11. Тематический раздел. Прикладное плавание -2 часа.

1) Плавание на боку.

2) Спасение утопающих: подплывание к тонущему; освобождение от захватов тонущего; транспортировка тонущего; способы оказания первой помощи.

Итоговый педагогический контроль – 1 ч.

-Командные состязания на воде, с предметами и элементами плавания.

Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Параллель	Метапредметные	Личностные
5 класс 6 класс	<i>Регулятивные УУД</i> умение оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; умение сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. <i>Познавательные УУД</i> умение определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений. <i>Коммуникативные УУД</i> умение принимать позицию собеседника, понимая позицию другого его мнение (точку зрения); умение строить позитивные отношения в процессе учебной деятельности	Ценностное отношение к жизни, своему здоровью; Мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол часов	Форма проведения занятия	Дата проведения 5 класс	Дата проведения 6 класс
1	Комплекс Общеукрепляющей гимнастики перед входом в воду.	1	Практикум	02.09.	04.09.
2	Правила поведения на воде. Показ техники	1	Беседа. Практикум	09.09.	11.09.

	изучаемых способов плавания.				
3	Вхождение в воду. Передвижения по дну бассейна и освоение в воде. Игры.	1	Практикум	16.09.	18.09.
4	Погружения под воду. Игры.	1	Практикум	23.09	25.09.
5	Выдохи в воду. Всплывание и лежание. Игры. Взаимоконтроль	1	Практикум	30.09	02.10.
6	Скольжение с доской (различное положение рук). Игры.	1	Практикум	07.10.	09.10.
7	Скольжение на спине и груди, с опорой и без опоры, с различным положением рук. Игры.	1	Практикум	14.10.	16.10.
8	Корригирующая дыхательная гимнастика.	1	Практикум	21.10	23.10.
9	Кроль на груди. Движение ногами кролем в положении опоры о бортик бассейна, плавание с доской.	1	Практикум	04.11.	06.11.
10	Кроль на груди. Движения руками кролем стоя и с передвижением по дну бассейна, выдохи в воду.	1	Практикум	11.11.	13.11.
11	Кроль на груди. Согласование движений руками кролем с дыханием.	1	Практикум	18.11.	20.11.
12	Корригирующая «сердечная» гимнастика. Самоконтроль	1	Практикум	25.11.	27.11.
13	Корригирующая «сердечная» гимнастика. Самоконтроль	1	Практикум	02.12.	04.12.

14	Кроль на груди. Плавание кролем с задержкой дыхания.	1	Практикум	09.12.	11.12.
15	Кроль на спине. Движения ногами кролем с опорой о бортик, скольжение с доской.	1	Практикум	16.12.	18.12.
16	Кроль на спине. Плавание на спине при помощи ног с различным положением рук.	1	Практикум	23.12.	25.12.
17	Кроль на спине. Плавание на спине при помощи рук и ног.	1	Практикум	13.01.	16.01.
18	Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения с мячами. Взаимооценка.	1	Практикум	20.01.	23.01.
19	Игры с мячом и развлечения на воде.	1	Игра	27.01.	30.01.
20	Брасс. Плавание с доской при помощи движений ногами брассом (в положении на спине и груди).	1	Практикум	03.02.	05.02.
21	Брасс. Плавание брассом при помощи ног и легких движений кистями.	1	Практикум	10.02.	12.02.
22	Брасс. Согласованное движение рукам брассом с дыханием (стоя и с передвижением по дну).	1	Практикум	17.02.	19.02.
23	Брасс. Плавание брассом.	1	Практикум	24.02.	26.02.
24	Дельфин. Движения ногами дельфин с опорой о бортик, и с доской.	1	Практикум	03.03.	05.03.
25	Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения без предметов. Взаимооценка.	1	Практикум	10.03.	12.03.

26	Дельфин. Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	1	Практикум	17.03.	19.03.
27	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Старт из воды.	1	Практикум	31.03.	02.04.
28	Игры с мячом и развлечения на воде.	1	Игра	07.04.	09.04.
29	Дельфин. Плавание дельфином с произвольным дыханием.	1	Практикум	14.04.	16.04.
30	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Простейшие повороты.	1	Практикум	21.04.	23.04.
31	Игры с мячом и развлечения на воде.	1	Игра	28.04.	30.04.
32	Прикладное плавание. Плавание на боку.	1	Практикум	05.05.	07.05.
33	Прикладное плавание. Спасение утопающих.	1	Практикум	12.05.	14.05.
34	Итоговый контроль, (веселые старты на воде, с предметами и элементами плавания).	1	Праздник	19.05.	21.05.

Виды и формы контроля:

Педагогический контроль проводится в начале и в конце учебного года:

- в начале года - в форме тестирования первичных навыков плавания;
- в конце года - в форме выполнения нормативов для начинающих пловцов командных состязаний на воде, с предметами и элементами плавания.

Приложение № 1.

Диагностическая карта

Нормативы

Учебно-методическое обеспечение:

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение 2000
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение 2001
3. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / М: Физкультура и спорт 1999
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Григорьев Д.В. – М.: «Просвещение», 2011.
5. Государственный образовательный стандарт основной школы /М: Просвещение 2010
6. Кислов А.А., Панаева В.Г. Нептун собирает друзей / М: Просвещение 1998
7. Макаренко Л.П. Плавание / М: Физкультура и спорт 1999
8. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 класс. – М.:«Просвещение», 2010.
9. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского. – М.: «Просвещение», 2010.
10. Программы внеурочной деятельности в школе: спорт, оздоровление, туризм. Григорьев Д. В., Степанов П. В., Степанова И.В. – М.: «Просвещение», 2012
11. Учебное пособие для инструктора общественника «Плавание», автор Н.Ж. Булгаков,– М.: Физкультура и спорт, 1984.
12. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт, 2009.

Приложение 1

Диагностическая карта уровня подготовленности для каждого обучающегося

Да –«+»

Нет – «-»

Ф.И.	Умею плавать	Умею плавать по своему	Кроль на груди	Кроль на спине	Брасс
	Умею держаться на воде	Умею скользить на груди	Не умею плавать	Держусь на воде с опорой	

Нормативы

№ п/п	Спортивная дисциплина, длина дистанции	Един ица изме рени я	Уровень подготовки					
			Н		С		В	
			Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
1	Скольжение	м	4	3	6	5	7	6
2	Вольный стиль; 25м	с	32	34	27,63-31	29,63-33	27,62	29,62
	50м	с	59	1:03	55,26-58,26	59,26-1:02	55,25	59,25
3	На спине; 25м	с	33,7	36	30,6-33,6	33,6-35	30,5	33,5
	50м	с	1:06	1:11	1:02-1:05	1:08-1:10	1:01	1:07
4	Брасс; 25м	с	35,7	38	32,6-35,6	35,6-37	32,5	35,5
	50м		1:08	1:15	1:05-1:07	1:12-1:14	1:05	1:11