

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ г.БРАТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №2»

РЕКОМЕНДОВАНО
внутренним экспертным
советом МБОУ «Лицей
№2» от «23» мая 2022 г.
протокол № 3
Председатель _____
/Н.А. Кучменко/

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ
«Лицей № 2» от «31» августа
2022г. № 199/10
Директор МБОУ Лицей №2»
_____ /Ю.М. Кулешова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Аквафизкультура»
для обучающихся 5,6 класса

Направление: ФВ, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Форма организации: клуб

Разработал:
Крылова Елена Валерьевна,
инструктор по физической
культуре,
высшая квалификационная
категория

Братск, 2022г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Аквафизкультура» для обучающихся 5,6 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г., №1897 ((с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г., № 413) и направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Лицей № 2» (и направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Лицей № 2»).

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

Задачи курса внеурочной деятельности:

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

План внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 2» предусматривает на изучение «Аквафизкультура» всего 34 часа, из них:

- в 5 классе – 1 час в неделю, всего 34 часов в год;
- в 6 классе – 1 час в неделю, всего 34 часов в год;

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Аквафизкультура»

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
--------------------	---	---

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Наименование раздела	Наименование темы
1	Занятия «на суше». Комплекс общеукрепляющей гимнастики перед входом в воду. Правила поведения на воде. Показ техники изучаемых способов плавания.	Комплекс общеукрепляющей гимнастики перед входом в воду. Правила поведения на воде. Показ техники изучаемых способов плавания.
2	Вхождение в воду. Передвижения по дну бассейна и освоение в воде. Игры.	Вхождение в воду. Передвижения по дну бассейна и освоение в воде. Игры.
3	Погружения под воду. Игры.	Погружения под воду. Игры.
4	Выдохи в воду. Всплывание и лежание. Игры. Взаимоконтроль	Выдохи в воду. Всплывание и лежание. Игры. Взаимоконтроль

5	Скольжение. Игры.	Скольжение с доской (различное положение рук). Игры. Скольжение на спине и груди, с опорой и без опоры, с различным положением рук. Игры.
6	Корректирующая дыхательная гимнастика.	Корректирующая дыхательная гимнастика.
7	Кроль на груди. Движения ногами. Движения рук и дыхание. Согласование движений. Игры на воде.	Кроль на груди. Движение ногами кролем в положении опоры о бортик бассейна, плавание с доской. Кроль на груди. Движения руками кролем стоя и с передвижением по дну бассейна, выдохи в воду. Кроль на груди. Согласование движений руками кролем с дыханием. Кроль на груди. Плавание кролем с задержкой дыхания.
8	Корректирующая «сердечная» гимнастика. Самоконтроль	Корректирующая «сердечная» гимнастика. Самоконтроль
9	Кроль на спине. Движения ногами. Движения руками. Согласование движений. Веселые старты.	Кроль на спине. Плавание на спине при помощи рук и ног. Кроль на спине. Плавание на спине при помощи ног с различным положением рук. Кроль на спине. Движения ногами кролем с опорой о бортик, скольжение с доской.
10	Игры с мячом и развлечения на воде.	Игры с мячом и развлечения на воде.
11	Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения без предметов. Упражнения с мячами. Взаимооценка	Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения с мячами. Взаимооценка. Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения без предметов. Взаимооценка.
12	Плавание брассом. Движения ногами и дыхание. Движения рук и дыхание. Согласование движений.	Брасс. Плавание с доской при помощи движений ногами брассом (в положении на спине и груди). Брасс. Плавание брассом. Брасс. Согласованное движение

		рукам брассом с дыханием (стоя и с передвижением по дну). Брасс. Плавание брассом при помощи ног и легких движений кистями.
13	Элементы плавания способом «дельфин».	Дельфин. Движения ногами дельфин с опорой о бортик, и с доской. Дельфин. Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином. Дельфин. Плавание дельфином с произвольным дыханием.
14	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Старт. Поворот.	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Старт из воды. Общеразвивающие и корректирующие упражнения.
15	Прикладное плавание.	Прикладное плавание. Плавание на боку. Прикладное плавание. Спасение утопающих.
16	Итоговый контроль, (веселые старты на воде, с предметами и элементами плавания).	Итоговый контроль, (веселые старты на воде, с предметами и элементами плавания).

Тематическое планирование

№	Наименование темы	Количество часов, отводимых на освоение темы	Форма проведения
5,6 класс			
1	Комплекс общеукрепляющей гимнастики перед входом в воду.	1	Практикум
2	Правила поведения на воде. Показ техники изучаемых способов плавания.	1	Беседа. Практикум
3	Вхождение в воду.	1	Практикум

	Передвижения по дну бассейна и освоение в воде. Игры.		
4	Погружения под воду. Игры.	1	Практикум
5	Выдохи в воду. Всплывание и лежание. Игры. Взаимоконтроль	1	Практикум
6	Скольжение с доской (различное положение рук). Игры.	1	Практикум
7	Скольжение на спине и груди, с опорой и без опоры, с различным положением рук. Игры.	1	Практикум
8	Корригирующая дыхательная гимнастика.	1	Практикум
9	Кроль на груди. Движение ногами кролем в положении опоры о бортик бассейна, плавание с доской.	1	Практикум
10	Кроль на груди. Движения руками кролем стоя и с передвижением по дну бассейна, выдохи в воду.	1	Практикум
11	Кроль на груди. Согласование движений руками кролем с дыханием.	1	Практикум
12	Корригирующая «сердечная» гимнастика. Самоконтроль	1	Практикум
13	Корригирующая «сердечная» гимнастика. Самоконтроль	1	Практикум
14	Кроль на груди. Плавание кролем с задержкой дыхания.	1	Практикум
15	Кроль на спине. Движения ногами кролем с опорой о бортик, скольжение с доской.	1	Практикум
16	Кроль на спине. Плавание на спине при помощи ног с различным положением рук.	1	Практикум
17	Кроль на спине. Плавание на спине при помощи рук и ног.	1	Практикум
18	Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения с мячами. Взаимооценка.	1	Практикум
19	Игры с мячом и развлечения на воде.	1	Игра
20	Брасс. Плавание с доской при помощи движений ногами брассом (в положении на спине и груди).	1	Практикум
21	Брасс. Плавание брассом при помощи ног и легких движений кистями.	1	Практикум

22	Брасс. Согласованное движение рукам брассом с дыханием (стоя и с передвижением по дну).	1	Практикум
23	Брасс. Плавание брассом.	1	Практикум
24	Дельфин. Движения ногами дельфин с опорой о бортик, и с доской.	1	Практикум
25	Общеразвивающие упражнения в воде. Упражнения без предметов. Взаимооценка.	1	Практикум
26	Дельфин. Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином.	1	Практикум
27	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Старт из воды.	1	Практикум
28	Игры с мячом и развлечения на воде.	1	Игра
29	Дельфин. Плавание дельфином с произвольным дыханием.	1	Практикум
30	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Простейшие повороты.	1	Практикум
31	Игры с мячом и развлечения на воде.	1	Игра
32	Прикладное плавание. Плавание на боку.	1	Практикум
33	Прикладное плавание. Спасение утопающих.	1	Практикум
34	Итоговый контроль, (веселые старты на воде, с предметами и элементами плавания).	1	Праздник

Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов

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

Список литературы

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	Умею	Не умею	Держусь на воде с опорой	

	держаться на воде	скользить на груди	плавать	

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	27,6 2	29,62
	50м	с	59	1:03	55,26- 58,26	59,26 -1:02	55,2 5	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