

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска» Для
Назарова Е.Н. _____
документов



«Утверждаю»
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова Л.М. _____



Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры на воде»

Направление: спортивно - оздоровительное

Возраст: 12-1 – 15 лет (5-9 класс)

1 год обучения (35 часов)

Составитель : Лакизо В.В.
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО
_____ Арефинкина Е.А.

Программа рассчитана на обучающихся 5- 9 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Всего 35 занятий.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Игры на воде для детей является полезным фактором для растущего организма:

- упражнения позволяют нагружать те группы мышц, которые не загружены или отлынивают в повседневной жизни;
- вода предоставляет прекрасную возможность активным и психически неустойчивым детям выплеснуть наружу всю лишнюю энергию;
- комплекс занятий позволяет растягивать связки и развивать гибкость;
- тренировочные занятия предусматривают игры, которые очень нравятся детям.

Цель программы: содействие оздоровлению, закаливанию детского организма, в обеспечении всесторонней физической подготовки; вовлечения детей школьного возраста в занятия физкультурой и спортом.

Оздоровительные задачи (направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка):

1. Способствовать гармоничному психосоматическому развитию.
2. Совершенствование защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.
3. Совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям.
5. Формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь. **Образовательные задачи:**

1. Формирование двигательных умений и навыков.
2. Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости).
3. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).
4. Способствуют воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка. Занятия предусматривают элементы плавания, водного пола и различных эстафет и игр на воде.

Длительность занятия составляет 35-40 минут.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

Метапредметные результаты

- характеристика личного и общественного здоровья как социально культурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;
- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;
- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

II. Содержание курса внеурочной деятельности.

Правильно организованные занятия на воде способствуют воспитанию здорового, физически и умственно развитого ребёнка. К тому же плавание поможет предупредить многие проблемы со здоровьем. Закаливающий эффект плавания защитит ребёнка от бесконечных ОРЗ и детских инфекций. Но на этапе привыкания к воде зачастую преследуют лёгкие простуды и насморки. Это означает, что идёт перестройка организма на водный лад. Этот период может длиться от месяца до года, в зависимости от индивидуальной особенности каждого ребёнка.

Основной формой обучения школьника является игра. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять

предрасположенность к определённому способу плавания. Поэтому все занятия должны строиться на игровых элементах. Однако игры, как и упражнения должны подбираться так, чтобы ребёнок был в постоянном движении – тогда он не будет мёрзнуть. **В процессе обучения плаванию ребенок:**

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях на воде, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию;
- узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия;
- закрепляет знания об окружающей природе, свойствах воды;
- обогащает словарный запас, развивает память, мышление, воображение;
- учится рационально использовать навыки в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретает грацию, пластичность, выразительности движений; – развивает самостоятельность, творчество, инициативность; – учится самоорганизации, взаимопомощи. **Организация занятий.**

Пространство вокруг чаши бассейна должно быть свободным от посторонних предметов. Оформление зала и бассейна должно соответствовать гигиеническим (САНПиН2.4.1.2660-10) и эстетическим требованиям.

Дети занимаются в плавках, в резиновых шапочках. Для передвижения по залу до и после занятия необходимы махровые или фланелевые халаты с капюшонами и длинными рукавами; обувь на резиновой подошве (исключая шлепанцы).

Перед посещением бассейна обязательно предшествуют гигиенические процедуры. Перед тем как принять душ, дети обязательно посещают туалет, затем они тщательно, быстро моются в душе, приучаясь делать это самостоятельно или с помощью сверстников. После занятий дети вновь принимают непродолжительный душ, вытираются полотенцем, сушат волосы, одеваются и отдыхают.

Температура воды 28—30°C, а температура воздуха 26—28°C. Уровень воды в бассейне, должен быть не выше плечевых суставов ребенка, стоящего на дне бассейна.

Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка. **Противопоказания к занятиям:**

- наличие острых инфекционных заболеваний;
- острые стадии любых заболеваний (обострение хронических заболеваний);
- лихорадочное состояние (повышенная температура тела);
- злокачественные опухоли;
- грибковые поражения кожи и ногтей;
- аллергические реакции (в том числе на компоненты воды);
- любые болевые ощущения;
- повышенное артериальное давление.

Для обеспечения безопасности тренировочного процесса важно соблюдать принцип соответствия величины нагрузки возможностям занимающихся.

Каждое занятие начинается с разминки, затем следуют упражнения на гибкость и растягивание мышц и связок, бег и марширование в воде, вращения вокруг своей оси, махи руками и ногами, танцевальные шаги.

Подготовительная часть. Основная задача – организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части урока. Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений – умеренная.

Основная часть. Её задачи – воспитание силы, гибкости, аэробной выносливости, совершенствование технической подготовленности. Включает упражнения, направленные на решение задач занятия, а также подводящие упражнения, которые выполняются непосредственно перед основными.

Заключительная часть. Её задача – постепенное снижение физической нагрузки и уровня эмоционального возбуждения. Включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения для развития гибкости. Интенсивность движений – небольшая. В конце занятия выполняется упражнения на расслабление и релаксацию.

Занятие включают общеукрепляющие упражнения, для рук, ног, туловища, дыхательные и специальные для укрепления брюшного пресса, мышц спины, стоп.

Программа рассчитана на 35 часов в бассейне на учебный год. Оценка умений проводится через контрольные занятия, в ходе которого выявляется уровень освоения материала детьми.

Упражнения для ознакомления с основными свойствами воды.

Ходьба по дну, держась за разделительную дорожку или бортик бассейна.

То, же но без помощи рук, с переходом на бег.

То, же но спиной вперёд без помощи рук, с переходом на бег.

Ходьба приставным шагами (левым, правым боком) без помощи рук, с переходом на бег.

Ходьба по дну в наклоне вперёд; прямые руки вытянуты вперёд, кисти соединены.

Поочерёдное движение ног (как при ударе в футболе), отталкивая воду подъёмом стопы и передней поверхностью голени.

Бег вперёд с помощью попеременных гребковых движений руками.

То, же но с помощью одновременных гребковых движений руками.

Бег вперёд спиной, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками.

То, же но помогая себе одновременными гребковыми движениями руками.

«Полоскание белья». Стоя на дне, выполнять разнонаправленные движения руками.

«Пишем восьмёрки». Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям.

Погружение в воду с головой.

Набрать в ладони воду и умыться.

Держась за бортик, сделать вдох, задержать дыхание и погрузиться медленно в воду до уровня носа.

То же, но погрузиться до уровня глаз.

То же, но погрузиться в воду с головой.

Упражнение «Сядь на дно». Игры на погружение.

Всплывание и лежание.

Держась руками за бортик, опустив лицо в воду (подбородок прижат к груди), приподнять таз и ноги к поверхности воды.

То же, но после приподнимания ног и таза оттолкнуться руками от бортика. «Поплавок».

«Медуза».

«Звёздочка на груди».

«Звёздочка на спине».

Скольжение в воде.

Скольжение на груди: руки вытянуты вперёд.

Скольжение на груди: правая рука впереди, левая вдоль туловища.

То, же но поменяв руки.

Скольжение на левом боку: левая рука впереди, правая вдоль туловища.

То, же на правом боку, поменяв положение рук.

Скольжение на спине: руки вытянуты вперёд. **Упражнения для освоения и совершенствования навыка плавания.**

Плавание как способ перемещения тела в воде входит в состав основных средств плавания. Освоение плавательных движений происходит так же, как и на занятиях по плаванию. Изучаются движение ногами, руками, дыхание и согласование движений. Элементы плавания используются на глубокой воде с применением ласт.

Игры на воде. Игры, способствующие умению

продвигаться в воде:

МОРЕ ВОЛНУЕТСЯ: играющие стоят в шеренге по одному лицом к бортику. По команде « море волнуется» все расходятся по бассейну (их разогнал ветер). По команде «на море тихо» все занимают исходное положение у бортика. Кто последний подошел к бортику выбывает из игры.

КАРПЫ И КАРАСИ: играющие делятся на 2 команды и становятся спиной друг к другу: одни «караси» другие «карпы». По команде: «караси», «карпы» поворачиваются кругом и бегут за «карпами» убегающими к бортику. Пойманные «карпы» останавливаются. После отлова всех «карпов» игра возобновляется от другого бортика. Теперь «карпы» ловят «карасей».

ПОДПРЫГНИ ДО ИГРУШКИ: преподаватель держит игрушку на определенной высоте с помощью шеста, играющие должны из положения стоя в воде подпрыгнуть и достать игрушку рукой.

ДЕЛЬФИНЫ НА ПРОГУЛКЕ: из исходного положения руки вверху присесть в воде и выполнить прыжок вверх - вперед на воду, имитируя прыжок дельфина. Кто из играющих, сделав три прыжка, окажется дальше всех?

Игры способствующие овладению навыком погружения под воду с головой:

УМЫВАЕМСЯ: дети стоят в воде лицом к бортику, по команде они набирают в ладошки воду и умывают лицо. Повторяя упражнение брызжут в лицо водой.

ПРОЙДИ ПОД МОСТОМ: занимающиеся должны пройти под лежащими на воде пенопластовыми досками, обручами или волногасителями, подныривая под них.

ЛЯГУШАТА: играющие «лягушата» становятся в круг и ждут сигнала преподавателя. По сигналу «щука» все «лягушата» подпрыгивают вверх, а по сигналу «утка»- прячутся под воду. Игрок, перепутавший команду становится в середину круга и продолжает игру вместе со всеми. Выигрывают сделавшие меньше ошибок.

ВОДОЛАЗЫ: по команде играющие делают глубокий вдох и погружаются под воду. Преподаватель громко считает до 10-20. Вынырнувшие раньше переходят на другую сторону бассейна. Выигрывают оставшиеся.

МОРСКОЙ БОЙ: две шеренги играющих становятся лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов и по команде: «атака», начинают брызгать друг друга водой (играющие не должны приближаться друг к другу). Выигрывает команда, игроки которой не поворачиваются спиной к сопернику и не закрывают глаза.

СМОТРИ ВНИМАТЕЛЬНО (ГЛЯДЕЛКИ): играющие становятся парами, лицом друг к другу. Один из них приседает под воду и открывает глаза, другой показывает ему разное количество пальцев. Поднявшись из воды, игрок должен назвать правильное число.

ПОДВОДНЫЙ ТЕЛЕГРАФ: по команде игроки приседают под воду. Преподаватель ударяет по воде ладонью или доской. Дети должны поднять руки над водой и показать на пальцах количество услышанных ударов.

ПОЕЗД ИДЕТ В ТОННЕЛЬ: играющие выстраиваются в колонну по одному и опускают руки на пояс впереди стоящего, образуют «поезд». Двое занимающихся стоят лицом друг к другу и держатся за руки. Руки, опущенные на воду, образуют «тоннель». «Вагоны» поочередно подныривают с первыми двумя «вагонами». Во время проныривания поезд может «выпускать дым» - пузыри.

ИСКАТЕЛИ МОРСКИХ СОКРОВИЩ: дети встают лицом к бортику и по под руки (проходят тоннель). Дети изображавшие «тоннель» меняются местами команде закрывают глаза. Преподаватель считает до десяти (одновременно разбрасывает игрушки на дно бассейна) после счета 10 дети открывают глаза и начинают собирать игрушки со дна. Выигрывают, собравшие больше всего игрушек.

НАСОС: занимающиеся разбиваются на пары и взявшись за руки становятся напротив друг друга. По сигналу начинают поочередно приседать под воду с головой, выполняя активный выдох.

ПЯТНАШКИ: занимающиеся свободно располагаются по дну бассейна. Один из них водящий. Он должен запятнать игрока не успевшего присесть под воду. Запятнанный становится водящим.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения:

ПОПЛАВОК: дети, сделав глубокий вдох, приседают на дно бассейна и обхватывают руками колени (голова опущена, подбородок прижат к груди). Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. Кто выполнит лучше.

МЕДУЗА: дети, сделав глубокий вдох, в полуприседе наклоняются вперед и тянутся руками на дно. Выталкивающая сила воды поднимает ребенка на поверхность. (Голова опущена в воду, подбородок прижат к груди, руки и ноги висят свободно).

ЗВЕЗДА: играющие должны лечь на воду, разведя руки и ноги в стороны. Кто дольше пролежит на воде.

ПЯТНАШКИ С ПОПЛАВКОМ: водящий – «пятнашка» старается догнать кого – либо из игроков. Спасаясь от «пятнашки», игроки принимают положение «поплавок». Игрок, не успевший принять положение «поплавок» считается запятнанным и становится водящим.

ДЕЛЬФИНЫ НА ОХОТЕ: каждый участник, оттолкнувшись ногами от дна должен преодолеть в скольжении определенное расстояние. Выигрывают игроки преодолевшие дистанцию за меньшее количество попыток.

Игры с мячом:

БРОСЬ МЯЧ В КРУГ: занимающиеся делятся на две команды, которые становятся напротив обруча. Задача – каждому забросить мяч в обруч. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

САЛКИ С МЯЧОМ: играющие произвольно перемещаются по бассейну. Водящий старается осалить игрока. Осаленный становится водящим.

ВОЛЕЙБОЛ В ВОДЕ: играющие встают в круг и передают мяч друг друга, стараясь не уронить мяч на воду.

ВОДНОЕ ПОЛО: дети делятся на две команды и располагаются вдоль противоположных бортиков бассейна. Учитель бросает мяч на центр бассейна. Игроки стараются завладеть мячом и забросить гол в ворота соперников. Выигрывает команда, забросившая большее количество мячей.

Учебные прыжки.

ОЛОВЯННЫЕ СОЛДАТИКИ: дети выполняют прыжок в воду «солдатиком», стараясь сохранить исходное положение не только в воздухе, но и при погружении в воду.

ВСЕ ВМЕСТЕ: дети выстраиваются в шеренгу на бортике бассейна. По команде все одновременно выполняют соскок в воду.

САМОЛЁТ: прыжок выполняется из исходного положения руки в стороны. Задача – сохранить это положение в полёте.

БОКСЁР: прыжок с имитацией движений рук боксёра.

ВЕЛОСИПЕДИСТ: прыжок с имитацией движений ног велосипедиста.

БОМБОЧКА: прыжок в группировке.

ТОРПЕДА В ЦЕЛЬ: прыжок солдатиком в обруч.

КТО ВЫШЕ: прыжок двумя ногами через шест, удерживаемый над водой.

КТО ДАЛЬШЕ: прыжок двумя ногами через шест на дальность.

ШТАНГИСТ: из упора присев выполнить прыжок вверх, поднимая руки, как при подъёме штанги.

Упражнения для развития силовых способностей.

Упражнения для развития силовых способностей могут быть включены в большинство занятий по аквааэробике в качестве составной части или выделены в самостоятельное занятие.

Вода обеспечивает постоянное сопротивление движениям занимающихся. При выполнении движений в воде благодаря её гидродинамическим свойствам большая часть мышечных усилий распределяется по всей траектории движений практически равномерно, что обеспечивает гармоничное развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела.

Упражнения на развитие гибкости.

Гибкость – это морфофункциональная способность двигательного аппарата, позволяющая выполнять движения с определённой амплитудой (показатель – размах движений).

Упражнения для развития гибкости выполняются после разминки или в самом конце занятий:

Вращение в лучезапястных, локтевых, плечевых, тазобедренных, коленных, голеностопных суставах с большим количеством повторений.

Вращение таза или туловища.

Пружинистые и маховые движения в основных суставах – обязательно с противоположными движениями руками и ногами (при выполнении маха ногой вперёд – вверх выполнять движения руками назад – вниз и наоборот).

Пружинистые наклоны туловища (вперёд и в стороны).

Упражнения аэробной направленности.

Движения руками или ногами должны быть направлены на сохранение равновесия: движение в одном направлении должно компенсироваться в противоположном направлении.

Ходьба и бег:

На месте.

Вперёд и назад.

В сторону (боком).

Вокруг своей оси.

Лёжа на спине, груди или боку.

Ноги вместе или широко расставлены.

Махи ногами (ногой через согнутое колено; прямой ногой):

Вперёд или назад.

В сторону.

Одной ногой.

Попеременно обеими ногами.

Одновременно обеими ногами.

Стоя вертикально.

Лёжа.

С продвижением.

«Ножницы»:

На месте.

С продвижением.

Стоя вертикально.

Стоя в наклоне.

Лёжа.

С поворотом.

Вперёд – назад.

Ноги в стороны – вместе.

«Велосипед»:

Сидя.

Стоя вертикально.

Лёжа на боку.

На месте и с продвижением.

С вращением «педалей» вперёд и назад.

Перекаты и раскачивания:

Вперёд – назад (со спины на грудь).

Слева направо (сбоку на бок).

С прямыми ногами.

Плавание и его элементы.

Упражнение на расслабление.

Упражнение на расслабление обычно применяют в конце занятия. Для достижения максимального эффекта расслабления, как правило, используют метод контраста (чередования напряжения и расслабления; вытягивания и расслабления) и мысленное представление о состоянии абсолютного покоя.

Упражнения на расслабление лучше выполнять в горизонтальном положении; при этом используют помощь партнёра или поддерживающие средства.

III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности обучающихся

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов/теория	Кол-во часов/практика
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях в бассейне	1	
2	Общеукрепляющие упражнения для освоения с водой		1
3	Упражнения для освоения навыка плавания		1
4	Техника и терминология упражнений в воде	1	
5	Упражнение для изучения техники «кроля», игры на воде		1
6	Совершенствование техники «кроля», игры на воде		1
7	СФП в воде, игры на воде		1
8	Изучение движения ногами «кроля» на груди, игры на воде		1
9	Учебные прыжки, повороты, старты, игры на воде		1
10	Изучение ногами «кроля», игры на воде		1
11	Изучение ногами «кроля», игры на воде		1
12	Закрепление, плавание «кролем»		1
13	Упражнения для техники учебных поворотов и стартов в воде, игры на воде		1

14	Упражнения для техники учебных поворотов и стартов в воде, игры на воде		1
15	Изучение техники «кроля» на спине, игры на воде		1
16	Изучение техники «кроля» на спине, игры на воде		1
17	Упражнения для освоения и совершенствования «кроля», плавание, игры на воде		1
18	Общая физическая подготовка в воде		1
19	Упражнения для изучения техники «брасса»		1
20	Упражнения для изучения техники «брасса»		1
21	Совершенствование техники «брасса», игры на воде		1
22	Совершенствование техники «брасса», игры на воде		1
23	Игры, эстафеты, СФП		1
24	Прыжки в воду, игры на воде		1
25	Плавание «брасом» в полной координации, игры на воде		1
26	Скольжение с гребковыми движениями «брасом»		1
27	Прыжки в воду, плавание «брасом», игры на воде		1
28	Прыжки в воду, плавание «брасом», игры на воде		1
29	Изучение движения ногами дельфина, игры на воде		1
30	Изучение движения ногами дельфина, игры на воде		1
31	Скольжение груди с последующей работой ног дельфина, игры на воде		1
32	Плавание дельфином с произвольным дыханием и различным положением рук		1
33	Прыжки в воду, игры на воде		1
34	Плавание дельфином в полной координации, игры на воде		1
35	Эстафеты, старты, повороты, игры на воде		1
		2	33