

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 198»**

**Утверждено  
Приказ №454  
От 29 августа 2024**

**Рабочая программа.  
Курс внеурочной деятельности по плаванию.**

**для 5 -11 класса**

2024 г

## Содержание

<b>I</b>	Пояснительная записка. -Цели и задачи курса, продолжительность, возраст, место, направленность программы	<b>2</b>
<b>II</b>	Планируемые результаты.	<b>4</b>
<b>III</b>	Деятельность учителя с учётом программы воспитания	<b>6</b>
<b>IV</b>	Содержание курса внеурочной деятельности по плаванию.	<b>7</b>
<b>V</b>	Календарно – тематическое планирование	<b>9</b>
<b>VI</b>	Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) для поддержки подготовки школьников.	<b>14</b>
<b>VII</b>	Список литературы.	<b>14</b>

### **I. Пояснительная записка.**

**Направленность программы** - творческое и физическое развитие, самореализация, раскрытие и развитие способностей.

Курс по обучению плаванию рассчитан на: 34 урока.

**Цель** - обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

#### **Задачи:**

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники всех способов плавания, безопасному

поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных

потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста.

Курс внеурочной деятельности по плаванию разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);
- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, а также примерные основные образовательные программы основного общего образования, а также направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане:

Для 5 – 9-х классов общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации, а также в рамках внеурочной деятельности.

Кроме основных учебных часов по учебному предмету «Физическая культура» могут быть использованы дополнительные часы, выделяемые на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности.

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (Приказы Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373, от 17 декабря 2010 г. №1897) Модуль «Плавание» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения Модуля направлены на готовность и способность обучающихся к духовно-нравственному развитию и саморазвитию, личностному самоопределению, формированию основ гражданственности, мотивации к обучению и познанию средствами плавания, накоплению необходимых знаний, ценностных установок для формирования их индивидуально-личностных позиций, социальных компетенций, личностных качеств.

Метапредметные результаты освоения Модуля формируются в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметными понятиями и универсальными компетенциями для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельности планирования, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по плаванию и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты *на уровне основного общего образования*:  
воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития плавания;  
формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий плаванием;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Планируемые метапредметные результаты **на уровне основного общего образования:**

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты **на уровне основного общего образования:**

знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания;

умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));

знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения технике способов плавания; знание прикладного значения плавания; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах; знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях; выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания; демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов; освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде; применение спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации; участие в соревнованиях по плаванию.

### **III. Деятельность учителя с учётом программы воспитания.**

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Организация мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

## **IV, Содержание курса внеурочной деятельности. «ПЛАВАНИЕ»**

### ***Раздел 1. Знания о плавании***

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.

Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм, шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

### ***Раздел 2. Способы физкультурной деятельности***

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

### ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.



Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

#### ***V. Календарно-тематическое планирование по плаванию для 5 и 6 классов.***

<b>№</b>	<b>Тема курса внеурочной деятельности.</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Виды деятельности</b>
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	групповая.	Теоретическая подготовка  Общая и специальная физическая подготовка.
<b>I.</b>	<b>Кроль на груди. Кроль на спине.</b>	<b>9</b>		
2	Положение тела. Дыхание.	1		
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1		
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1		
5	Работа ног в кроле.	1		
6	Работа ног в кроле на спине.	1		
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1		
8	Плавание кролем на груди в координации.	1		
9	Плавание кролем на груди в координации.	1		
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.	1		
<b>II.</b>	<b>Техника плавания способом брасс.</b>	<b>6</b>		
11.	Техника движений рук в брассе.	1		
12.	Техника движений ног в брассе.	1		
13.	Согласование дыхания с движениями руками.	1		
14	Брасс в полной координации.	1		
15	Техника плавания способом брасс.	1		
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.	1		
<b>III</b>	<b>Совершенствование техники плавания</b>	<b>13</b>		

17.	Кроль на спине.	1	
18	Кроль на спине. Повороты на спине.	1	
19.	Старт на спине.	1	
20.	Дыхание в кроле.	1	
21.	Кроль на груди в полной координации.	1	
22.	Поворот на груди "маятником".	1	
23.	Брасс в полной координации.		
24	Эстафетное плавание	1	
25.	Эстафетное плавание.	1	
26.	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.	1	
27.	Игры на воде.	1	
28.	Совершенствование техники плавания.	1	
29.	Совершенствование техники плавания.	1	
<b>IV.</b>	<b>Развитие общей и специальной выносливости.</b>	<b>6</b>	
30.	Длительное плавание на расстояние.	1	
31.	Урок-зачет: 50м вольным стилем на время.	1	
32.	Плавание на заданное расстояние.	1	
33	Плавание на заданное расстояние.	1	
34	Плавание на заданное расстояние.	1	
35	Плавание на заданное расстояние	1	

**Календарно-тематическое планирование по плаванию для 7 и 8 классов.**

№	Тема курса внеурочной деятельности.	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	групповая.	Теоретическая подготовка  Общая и специ-

			альная физическая подготовка.
<b>I.</b>	<b>Кроль на груди. Кроль на спине.</b>	<b>9</b>	
2	Положение тела. Дыхание.	1	
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1	
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1	
5	Работа ног в кроле.	1	
6	Работа ног в кроле на спине.	1	
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	
8	Плавание кролем на груди в координации.	1	
9	Плавание кролем на груди в координации.	1	
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.	1	
<b>II.</b>	<b>Техника плавания способом брасс.</b>	<b>6</b>	
11.	Техника движений рук в брассе.	1	
12.	Техника движений ног в брассе.	1	
13.	Согласование дыхания с движениями руками.	1	
14	Брасс в полной координации.	1	
15	Техника плавания способом брасс.	1	
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.	1	
<b>III</b>	<b>Совершенствование техники плавания</b>	<b>13</b>	
17.	Кроль на спине.	1	
18	Кроль на спине. Повороты на спине.	1	
19.	Старт на спине.	1	
20.	Дыхание в кроле.	1	
21.	Кроль на груди в полной координации.	1	
22.	Поворот на груди "маятником".	1	
23.	Брасс в полной координации.	1	
24	Эстафетное плавание	1	
25.	Эстафетное плавание.	1	
26.	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.	1	
27.	Игры на воде.	1	

28.	Совершенствование техники плавания.	1		
29.	Совершенствование техники плавания.	1		
<b>IV.</b>	<b>Развитие общей и специальной выносливости.</b>	<b>6</b>		
30.	Длительное плавание на расстояние.	1		
31.	Урок-зачет: 50м вольным стилем на время.	1		
32.	Плавание на заданное расстояние.	1		
33.	Плавание на заданное расстояние.	1		
34.	Плавание на заданное расстояние.	1		
35.	Плавание на заданное расстояние	1		

**Календарно-тематическое планирование по плаванию для 9-11 классов.**

№	Тема курса внеурочной деятельности.	Кол-во часов	Форма занятий	Виды деятельности
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	групповая.	Теоретическая подготовка  Общая и специальная физическая подготовка.
<b>I.</b>	<b>Кроль на груди. Кроль на спине.</b>	<b>9</b>		
2	Положение тела. Дыхание.	1		
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1		
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1		
5	Работа ног в кроле.	1		
6	Работа ног в кроле на спине.	1		
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1		
8	Плавание кролем на груди в координации.	1		
9	Плавание кролем на груди в координации.	1		
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.	1		
<b>II.</b>	<b>Техника плавания способом брасс.</b>	<b>6</b>		
11.	Техника движений рук в брассе.	1		
12.	Техника движений ног в брассе.	1		
13.	Согласование дыхания с движениями руками.	1		

14	Брасс в полной координации.	1		
15	Техника плавания способом брасс.	1		
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.	1		
<b>III</b>	<b>Совершенствование техники плавания</b>	<b>13</b>		
17.	Кроль на спине.	1		
18	Кроль на спине. Повороты на спине.	1		
19.	Старт на спине.	1		
20.	Дыхание в кроле.	1		
21.	Кроль на груди в полной координации.	1		
22.	Поворот на груди "маятником".	1		
23.	Брасс в полной координации.	1		
24	Эстафетное плавание	1		
25.	Эстафетное плавание.	1		
26.	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.	1		
27.	Игры на воде.	1		
28.	Совершенствование техники плавания.	1		
29.	Совершенствование техники плавания.	1		
<b>IV.</b>	<b>Развитие общей и специальной выносливости.</b>	<b>6</b>		
30.	Длительное плавание на расстояние.	1		
31.	Урок-зачет: 50м вольным стилем на время.	1		
32.	Плавание на заданное расстояние.	1		
33	Плавание на заданное расстояние.	1		
34	Плавание на заданное расстояние.	1		
35	Плавание на заданное расстояние	1		

## **V. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР) для поддержки подготовки школьников.**

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://uchi.ru>

## **VI. Список используемой литературы.**

1. 1.«Комплексной программой физического воспитания учащихся I – XI классов» -
  2. В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
  3. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
  4. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
  5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
  6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
  7. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985.
  8. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
  9. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
  10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.
  11. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой №12, 2011 г
  12. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.
  13. Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.
  14. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.-сост. А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012 г.
- <http://klyazmogorodetsckaja-sosh.narod.ru/uud.doc>  
<http://rae.ru/forum2011/137/1070>