

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

Г.Ф. Кантуганова/
« » 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ

«Бардымская СОШ №2»

Г.И. Абузов/
« » 2025 г.

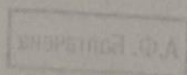
Рабочая программа по внеурочной деятельности «Плавание»

Возраст обучающихся 12- 13 лет

Учитель:

Азмагулова Гульфия Габдулгазизовна

2025-2026 учебный год



Пояснительная записка.

На фоне экономических и экологических условий нашего времени проблема здоровья населения стоит особо остро. Основная цель политики государства в области физической культуры – оздоровления нации формирование здорового образа жизни населения.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием – этот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы.

Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Настоящая программа по плаванию составлена на основании государственного документа «Примерной программы плавания спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ под редакцией авторского коллектива кафедры теории и методики спортивного плавания.

Программа предназначена для подготовки пловцов 12-13 летнего возраста для 6-7 класса.

Рабочая программа включает нормативную и методическую части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению оздоровительного процесса для подготовки юных пловцов.

Содержание программы предполагает разностороннюю плавательную подготовку; способствует укреплению физического и психического здоровья ребенка, приобретению навыков здорового образа жизни.

Внесены изменения в последовательности тем, в количестве часов в содержание обучения, в формы работы.

Образовательная программа рассчитана на один год обучения. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Занятия проводятся в группе по 15 человек, 1 раз в неделю, продолжительность занятий 2 часа. Программа рассчитана на 1 год (34 недели), 68 часов.

Цели и задачи программы.

Целью программы: Является формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания;

- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием к ЗОЖ;
- Воспитание морально-этических и волевых качеств, и воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи;
- Овладение теоретическими знаниями по плаванию, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- Выявление спортивно одаренных детей для дальнейшего занятий плаванием.

Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП). К спортивно оздоровительной подготовке допускаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинские противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СОП осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники плавания.

Содержание деятельности.

Учебная работа по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п.

На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания.

Программная методика обучения плаванию опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Хорошие успехи достигаются при умелом сочетании всего многообразия словесных, наглядных, практических методов и приемов. Во время обучения движениям меняется их характер. Движения связаны с разной степенью координации: от простого к сложному, и отражают разные формы и уровни обучения.

Индивидуальные и групповые занятия могут проходить в виде контрольных испытаний, соревнований разного ранга, теоретических занятий (беседы, лекции, просмотры и анализ учебных фильмов, видеозаписей), культурно-массовых мероприятий, конкурсов и т.д.

Данная программа по обучению плаванию рассчитана на 3 этапа и предусматривает:

1. Изучение вопросов по теории плавания
2. Совершенствование техникой основных видов упражнений
3. Приобретение необходимых знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.

Содержание теоретической подготовки.

Теоретическая подготовка проходит на каждом занятии в бассейне, занимая несколько минут каждого занятия

1. Правила поведения в бассейне.

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания:

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Основные термины, используемые на тренировках.

Содержание практической подготовки.

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- Подготовительные упражнения для освоения с водой
- Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания
- Учебные прыжки в воду
- Старты и повороты
- Игры
- Контрольные испытания
- Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Медицинский контроль.

Основными задачами медицинского контроля является:

- Выявление противопоказаний к занятиям;
- Определение функционального состояния для назначения соответствующей нагрузки;
- Контроль за состоянием ребенка.

Первые две задачи решаются перед началом курса оздоровления, третья в процессе занятий. Результаты обрабатываются, дается сравнительный анализ.

В основе программы лежит комплексное изучение основных элементов техники плавания спортивными способами и параллельное овладение техникой плавания способами «кроль» на груди и на спине. Курс обучения условно разделяется на три ступени.

Основу **1ступени** составляют подготовительные упражнения в воде, в том числе элементарные гребковые движения руками и ногами в скольжении; учебные прыжки в воду; ОРУ и СФУ на суше.

На **2 ступени** главное внимание уделяется изучению техники плавания способами «кроль» на груди и на спине.

На **3 ступени** решаются такие задачи как, изучение техники выполнения «старта», простейших поворотов, изучение отдельных элементов плавания «дельфином», «брассом», закрепление навыка плавания способом «кроль».

Каждая ступень обучения заканчивается **контрольным соревнованием**, на котором подводится итог всей учебно-образовательной и воспитательной работы.

Основной формой обучения является занятие. Занятие условно делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

1. Подготовительная часть: построение, расчет занимающихся, краткое объяснений задач и порядка проведения урока, выполнение упражнений на суше, небольшая разминка в воде.

2. Основная часть: изучение новых упражнений в воде, закрепление умений и навыков, приобретенных на прошедшем уроке. От четкости и методической последовательности в проведении данной части занятия зависит успех решения главных задач обучения.

3. Заключительная часть: закрепление плавательных навыков в виде игр, эстафет, развлечений в воде и организационное завершение урока на суше. Уместно несколько минут в конце занятия выделить для «свободного плавания» и позволить детям выполнить их любимые упражнения. Нередко тренер использует эти минуты для индивидуальной работы с отстающими. На суше проводится построение, подведение итогов, задание на дом. При подведении итогов отмечают успехи и недостатки группы в целом, а также успехи отдельных учеников.

Содержание программного материала занятий по плаванию для учащихся 6-7 класса.

Теоретический раздел.

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой. Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в

каждом цикле; плавание в полной координации). Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью «Волны на море», «Караси и щуки», только рук и ног). Игры: «Кто быстрее?», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Контрольный раздел.

Учащиеся 6-7 класса должны уметь плавать двумя видами плавания кроль на груди на спине, проплыть без остановки 50 метров с учетом времени ГТО (золото- м:0:58, д-1:03
Серебро-м.1:18,д-1:23;бронза-м.1:33.д.1:38)

Планируемые результаты.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по плаванию являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются:

Занимающийся научиться:

- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, занятий по плаванию, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Занимающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Контрольные упражнения и нормативы.

№	Контрольные упражнения	5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетвор)
1.	Погружение с продолжительными выдохами под водой, сек.	11	9	6
2.	Удержание туловища на поверхности воды, сек. • «Поплавок» • «Звездочка» • Стрелочка»	30	25	15
3.	Проплыть с помощью плавательной доски с помощью ног способом «кроль», м.	20	15	10
4.	Проплыть кролем на груди при помощи рук, ног, м.	12	10	7

Учебно-тематический план.

Наименование темы	Количество часов		
	теория	практика	всего
Теоретическая подготовка:			
Правила поведения в бассейне	В процессе занятий		В процессе занятий
Гигиена физических упражнений	В процессе занятий		В процессе занятий
Влияние физических упражнений на организм человека	В процессе занятий		В процессе занятий
Техника и терминология плавания	В процессе занятий		В процессе занятий
Практическая подготовка:			
Общая плавательная подготовка		52	52
Общая физическая подготовка на суше		16	16
Специальная физическая подготовка		В процессе занятий	В процессе занятий
Итого:		68	68

Тематическое планирование по плаванию 6-7 класса

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников.	1ч.
2.	Весёлые старты. Подвижные игры.	1ч.
3.	Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Подвижные игры.	1ч.

4.	Виды водного спорта. Круговая эстафета.	1ч.
5.	Вспомогательные средства для занятий плаванием. Круговая эстафета.	1ч.
6.	Поведение в экстремальной ситуации на водоемах. Подвижные игры с мячами.	1ч.
7.	ОФП. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч.
8.	ОФП. Подвижные игры.	1ч.
9.	Подготовительных упражнений для освоения с водой. Эстафета с элементами баскетбола.	1ч.
10.	Подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры.	1ч.
11.	Подготовительных упражнений для освоения с водой. Игры на воде.	1ч.
12.	Подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры.	1ч.
13.	Упражнение «звездочка». Игры на воде.	1ч.
14.	Упражнение «поплавок». Игры на воде.	1ч.
15.	Упражнение «медуза». Игры на воде.	1ч.
16.	Движения рук и ног при плавании кролем на груди. Подвижные игры.	1ч.
17.	Движения рук и ног при плавании кролем на груди. Подвижные игры.	1ч.
18.	Движения рук и ног при плавании кролем на груди. Подвижные игры.	1ч.
19.	Движения рук и ног при плавании кролем на груди. Подвижные игры.	1ч.
20.	Упражнения «звездочка», «поплавок», «медуза». Дыхательные упражнения.	1ч.
21.	Упражнения «звездочка», «поплавок», «медуза». Дыхательные упражнения.	1ч.
22.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине. Игры на воде.	1ч.
23.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине. Игры на воде.	1ч.
24.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине. Игры на воде.	1ч.
25.	Движения рук и ног при плавании кролем на спине. Игры на воде.	1ч.
26.	Поплавок, звездочка. Разучивание выдохов в воду.	1ч.
27.	Поплавок, звездочка. Разучивание выдохов в воду.	1ч.
28.	Поплавок, звездочка. Разучивание выдохов в воду.	1ч.

29.	Поплавок, звездочка. Разучивание выдохов в воду.	1ч.
30.	Игры в воде. Упражнения возле бортика.	1ч.
31.	Игры в воде. Упражнения возле бортика.	1ч.
32.	Поплавок, звездочка. Выдох в воду. Упражнения возле бортика.	1ч.
33.	Поплавок, звездочка. Выдох в воду. Упражнения возле бортика.	1ч.
34.	Поплавок, звездочка. Выдох в воду. Упражнения возле бортика.	1ч.
35.	Поплавок, звездочка. Выдох в воду. Упражнения возле бортика.	1ч.
36.	Упражнения возле бортика. Веселые старты. Контрольное занятие.	1ч.
37.	Скольжение на груди с работой ног «Стрелка».	1ч.
38.	Скольжение на груди с работой ног «Стрелка».	1ч.
39.	Скольжение на спине с работой ног «Стрелка».	1ч.
40.	Скольжение на спине с работой ног «Стрелка».	1ч.
41.	Плавание 6-8 м на груди без дыхания.	1ч.
42.	Плавание 6-8 м на груди без дыхания.	1ч.
43.	Разучивание движения рук кролем на груди.	1ч.
44.	Разучивание движения рук кролем на груди.	1ч.
45.	Плавание с доской. Элементы плавания кролем.	1ч.
46.	Плавание с доской. Элементы плавания кролем.	1ч.
47.	Доставание предметов с глубины. Элементы плавания кролем.	1ч.
48.	Доставание предметов с глубины. Элементы плавания кролем.	1ч.
49.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	1ч.
50.	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Подвижные игры.	1ч.
51.	Совершенствование техники плавания кролем на груди с помощью доски. Подвижные игры.	1ч.
52.	Совершенствование техники плавания кролем на груди с помощью доски. Подвижные игры.	1ч.
53.	Совершенствование техники плавания кролем на груди с помощью доски. Контрольное занятие.	1ч.
54.	Совершенствование плавания кроль на спине с помощью доски. Игры на воде.	1ч.
55.	Совершенствование плавания кроль на спине с помощью доски. Ныряние под воду.	1ч.
56.	Совершенствование плавания кроль на спине с помощью доски. Ныряние под воду.	1ч.

57.	Плавание кролем на груди 25 м. без учета времени.	1ч.
58.	Эстафета с двумя командами. Игры на воде.	1ч.
59.	Сдача нормативов по плаванию. Игры на воде.	1ч.
60.	Сдача нормативов по плаванию. Игры на воде.	1ч.
61.	ОФП. Веселые старты.	1ч.
62.	ОФП. Подвижные игры.	1ч.
63.	Круговая эстафета. Игры с мячами.	1ч.
64.	Прыжковые упражнения. Игры с мячами.	1ч.
65.	ОФП. Эстафета с предметами.	1ч.
66.	ОФП. Эстафета с предметами.	1ч.
67.	Эстафета с элементами баскетбола.	1ч.
68.	Подвижные игры.	1ч.

Список литературы:

1. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
3. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
4. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
5. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.