

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«19» августа 2022г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина \_\_\_\_\_  
«22» августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочного курса  
«Плавание»  
5-7 класс**

учителя  
Ушаковой Е.О.

2022 год

## Пояснительная записка

Программа курса «Плавание» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в РФ» (в существующей редакции), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Учебного плана Удмуртского кадетского корпуса, Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

На основе программы «Физическое воспитание учащихся образовательных учреждений» В.И. Ляха.

**Направленность курса** – физическая.

**Срок реализации** – 1 год. Занятия проходят 2 раз в неделю.

**Возраст обучающихся** – 11-15 лет.

**Актуальность.** Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о необходимости формирования у школьников устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом, организации доступных форм внеурочной спортивной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Умение плавать относится к числу жизненно-необходимых навыков. Плавание является универсальным средством разностороннего воздействия и оздоровления на организм человека. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения технике плавания. Влияние плавания на организм ребенка благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Технические способы плавания и игры в воде позволяют формировать жизненно важные двигательные навыки и развивать физические способности детей.

Отличительная особенность программы. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

**Цель:** Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету в общеобразовательном учреждении.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

### **Планируемые результаты освоения Программы.**

#### *Личностные результаты:*

- у ученика будет сформирован положительный интерес к занятиям плаванием;
- у ученика будет воспитано умение корректного общения и сотрудничества со сверстниками;
- у ученика будут развиты физические качества: выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности;
- у ученика будут сформированы навыки по укреплению здоровья.

#### *Метапредметные результаты:*

- у ученика будет развито умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении задач по спортивному плаванию;
- у ученика будет сформировано умение оценивать правильность выполнения учебной задачи при осуществлении основных двигательных действий;
- у ученика будет сформирована потребность в активной физической деятельности и организации собственного досуга.

*Предметные результаты:*

- ученик научится выполнять технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс).
- ученик научится выполнять правила безопасного поведения на воде.
- у ученика будет повышен уровень физической подготовленности.

**Формы контроля  
Оценочные материалы**

<b>Тема</b>	<b>Высокий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Низкий уровень</b>
Техника плавания кролем на спине 25-100 метров. Форма контроля: зачёт.	Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.	Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных суставах, неправильное положение тела в воде, сгибание рук в локтевых суставах.	Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.
Техника плавания кролем на груди 25-100 метров. Форма контроля: зачёт.	Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох выполняется	Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных и локтевых суставах, неправильное положение тела в воде, вдох выполняется с поднятием головы.	Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре

	своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.		движений.
Техника плавания 100- 200 метров кроль на груди без учёта времени. Форма контроля: зачёт.	Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.	Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных и локтевых суставах, неправильное положение тела в воде, вдох выполняется с поднятием головы.	Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.
Проплывание 25 метров на скорость. Форма контроля: зачёт.	Проплывание в диапазоне 30-33 секунды	Проплывание в диапазоне 33-40 секунд	Проплывание в диапазоне 40 секунд и выше.
Старт из воды. Форма контроля: зачёт.	Правильно выполняет элементы техники движений во всех фазах.	Наблюдаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов .	Наблюдаются существенные ошибки во всех фазах.
Старт с тумбочки. Форма контроля: зачёт.	Правильно выполняет элементы техники движений во всех фазах.	Наблюдаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов .	Наблюдаются существенные ошибки во всех фазах.
Личностные качества.	Ребенок участвует в диалоге на уроке, умеет слушать и понимать других,	Ребенок мало активен в диалоге на уроке, но умеет слушать и понимать	Ребенок замкнут, не активен в коллективе.

	умеет преодолевать трудности; взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем на уроках плавания и оказывать необходимую взаимопомощь.	других.	
Представление о здоровом образе жизни; правила поведения на занятиях по плаванию. Форма контроля: тест.	Ребенок отвечает на 80-100% положительных ответов.	Ребенок отвечает на 50-80% положительных ответов.	Ребенок отвечает менее чем на 50% положительных ответов.
Стили спортивного плавания, виды стартов и поворотов. Форма контроля: тест.	Ребенок отвечает на 80-100% положительных ответов.	Ребенок отвечает на 50-80% положительных ответов.	Ребенок отвечает менее чем на 50% положительных ответов

### Тематическое планирование

	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	Правила поведения в бассейне. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	2	--	2
<b>2</b>	Личная и общественная гигиена. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	--	2
<b>3</b>	Упражнения на суше и в воде.	2	12	14
<b>4</b>	Скольжение на воде.	3	13	16
<b>5</b>	Прыжки в воду.	1	5	6
<b>6</b>	Старты и повороты. Стилль кроль.	6	60	66
<b>7</b>	Стилль брасс.	2	22	24
<b>8</b>	Эстафеты и соревнования.	1	5	6
	<b>Итого</b>	<b>19</b>	<b>117</b>	<b>136</b>

**Курс является безотметочным**

### Содержание программы

№	Тема урока	Кол-во часов	Содержание
---	------------	--------------	------------

1	Правила поведения на воде. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	2	Правила поведения на воде, правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Регламент подготовки к плаванию; правила техники безопасности.
2	Личная и общественная гигиена. Влияние физических упражнений на организм человека.	2	Влияние физических упражнений на организм человека, правила личной гигиены. Правила личной гигиены; правила техники безопасности.
<b>Упражнения на суше и в воде (14 часов)</b>			
3	Дыхание в плавании. Координация ног.	4	Выдох в воду, открывать глаза под водой, работать ногами.
4	Координационные способности на суше, работа ногами стилем кроль.	4	Координация движений ног в стиле кроль.
5	Игры в воде с применением стиля кроль для ног.	6	Координация движений ног в стиле кроль.
<b>Скольжение на воде (16 часов)</b>			
6	Скольжение на воде с доской. Дыхание в воде	4	Работа ногами в плавании кролем на груди с дыханием в воде.
7	Скольжение на воде с доской и гребком одной руки. Дыхание в воде.	6	Работа ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
8	Скольжение на воде с доской и гребком двумя руками.	6	Работа ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
<b>Прыжки в воду (6 часов)</b>			
9	Прыжки в воду	6	Прыжок в воду головой; техника плавания.
<b>Старты и повороты. Стилль кроль (66 часов)</b>			
10	Старты и повороты. Стилль кроль.	6	Работа ногами и руками в плавании кролем на груди. Техника стартов и поворотов.
11	Кроль на груди. Дистанция 50 метров.	6	Работа ногами и руками в плавании кролем на груди на скорость.
12	Кроль на груди. Дистанция 100 метров.	6	Работа ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием. Плавание дистанции 50 м и 100 м.

13	Кроль на груди. Дистанция 200 метров.	6	Правила соревнований и определение победителя. Плавание на длинные дистанции. Техникой стиля кроль на груди.
14	Кроль на груди. Тест Купера.	6	Плавание на длинные дистанции. Техника стиля кроль на груди и выносливость.
15	Кроль на груди. Дистанция 400 метров.	4	Правила соревнований и определение победителя. Плавание на длинные дистанции. Техника стиля кроль на груди и выносливость.
16	Кроль на груди. Дистанция 800 метров.	4	Правила соревнований и определение победителя. Плавание на длинные дистанции. Техника стиля кроль на груди и выносливость.
17	Эстафеты стилем кроль на груди.	6	Правила соревнований и определение победителя. Плавание на длинные дистанции. Техника стиля кроль на груди и выносливостью.
18	Координационные способности на суше, работа ногами стилем кроль на спине	2	Координация движений ног в стиле кроль на спине.
19	Игры в воде с применением стиля кроль на спине.	4	Координация движений ног в стиле кроль на спине.
20	Работа рук стилем кроль на спине	4	Координация движений рук в стиле кроль на спине.
21	Старты и повороты. Стилль кроль на спине.	4	Работа ногами и руками в плавании кролем на спине. Техника стартов и поворотов.
22	Кроль на спине. Дистанция 50 метров.	4	Работа ногами и руками в плавании кролем на спине на скорость.
23	Кроль на спине. Дистанция 100 метров.	4	Работа ногами и руками в плавании кролем на спине в сочетании с дыханием. Плавание дистанции 50 м и 100 м.
<b>Стиль брасс ( 24 часа)</b>			
24	Координационные способности на суше, работа ногами стилем брасс.	4	Координацию движений ног в стиле брасс.

25	Работа рук стилем брасс	4	Координацию движений рук в стиле брасс.
26	Старты и повороты. Стилль брасс.	4	Работа ногами и руками в плавании брассом. Техника стартов и поворотов.
27	Брасс. Дистанция 50 метров.	4	Работа ногами и руками в плавании брассом на скорость.
28	Брасс. Дистанция 100 метров.	4	Работа ногами и руками в плавании брассом в сочетании с дыханием. Плавание дистанции 50 м и 100 м.
29	Игры в воде с применением стиля брасс	4	Работа ногами и руками в плавании брассом в сочетании с дыханием.
<b>Эстафеты и соревнования (6 часов)</b>			
30	Комбинированные эстафеты.	4	Работа ногами и руками в плавании кролем на груди, спине и брассом на скорость.
31	Участие в соревнованиях	2	Правила соревнований и определение победителя.
	<b>Итого</b>	<b>136 часов</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Правила поведения на воде. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	2
2.	Личная и общественная гигиена. Влияние физических упражнений на организм человека.	
<b>Упражнения на суше и в воде (14 часов)</b>		
3.	Дыхание в плавании. Координация ног.	2
4.	Дыхание в плавании. Координация ног.	2
5.	Координационные способности на суше, работа ногами стилем кроль.	2
6.	Координационные способности на суше, работа ногами стилем кроль.	2
7.	Игры в воде с применением стиля кроль для ног.	2
8.	Игры в воде с применением стиля кроль для ног.	2
9.	Игры в воде с применением стиля кроль для ног.	2



<b>Скольжение на воде (16 часов)</b>		
10.	Скольжение на воде с доской. Дыхание в воде	2
11.	Скольжение на воде с доской. Дыхание в воде	2
12.	Скольжение на воде с доской и гребком одной руки. Дыхание в воде.	2
13.	Скольжение на воде с доской и гребком одной руки. Дыхание в воде.	2
14.	Скольжение на воде с доской и гребком одной руки. Дыхание в воде.	2
15.	Скольжение на воде с доской и гребком двумя руками.	2
16.	Скольжение на воде с доской и гребком двумя руками.	2
17.	Скольжение на воде с доской и гребком двумя руками.	2
<b>Прыжки в воду (6 часов)</b>		
18.	Знакомство с техникой прыжков в воду.	2
19.	Прыжок в воду головой; техника плавания.	2
20.	Прыжок в воду головой; техника плавания.	2
<b>Старты и повороты. Стиль кроль (66 часов)</b>		
21.	Старты и повороты. Стиль кроль.	2
22.	Старты и повороты. Стиль кроль.	2
23.	Старты и повороты. Стиль кроль.	2
24.	Кроль на груди. Дистанция 50 метров.	2
25.	Кроль на груди. Дистанция 50 метров.	2
26.	Кроль на груди. Дистанция 50 метров.	2
27.	Кроль на груди. Дистанция 100 метров.	2
28.	Кроль на груди. Дистанция 100 метров	2
29.	Кроль на груди. Дистанция 100 метров	2
30.	Кроль на груди. Дистанция 200 метров.	2
31.	Кроль на груди. Дистанция 200 метров.	2
32.	Кроль на груди. Дистанция 200 метров.	2
33.	Кроль на груди. Тест Купера.	2
34.	Кроль на груди. Тест Купера.	2
35.	Кроль на груди. Тест Купера.	2
36.	Кроль на груди. Дистанция 400 метров.	2
37.	Кроль на груди. Дистанция 400 метров.	2
38.	Кроль на груди. Дистанция 800 метров.	2
39.	Кроль на груди. Дистанция 800 метров.	2
40.	Эстафеты стилем кроль на груди.	2
41.	Эстафеты стилем кроль на груди.	2
42.	Эстафеты стилем кроль на груди.	2
43.	Координационные способности на суше, работа ногами стилем кроль на спине	2
44.	Игры в воде с применением стиля кроль на спине.	2
45.	Игры в воде с применением стиля кроль на спине.	2
46.	Работа рук стилем кроль на спине	2
47.	Работа рук стилем кроль на спине	2
48.	Старты и повороты. Стиль кроль на спине.	2
49.	Старты и повороты. Стиль кроль на спине.	2
50.	Кроль на спине. Дистанция 50 метров.	2
51.	Кроль на спине. Дистанция 50 метров.	2
52.	Кроль на спине. Дистанция 100 метров.	2
53.	Кроль на спине. Дистанция 100 метров.	2

<b>Стиль брасс ( 24 часа)</b>		
54.	Координационные способности на суше, работа ногами стилем брасс.	2
55.	Координационные способности на суше, работа ногами стилем брасс.	2
56.	Работа рук стилем брасс	2
57.	Работа рук стилем брасс	2
58.	Старты и повороты. Стиль брасс.	2
59.	Старты и повороты. Стиль брасс.	2
60.	Брасс. Дистанция 50 метров.	2
61.	Брасс. Дистанция 50 метров.	2
62.	Брасс. Дистанция 100 метров.	2
63.	Брасс. Дистанция 100 метров.	2
64.	Игры в воде с применением стиля брасс.	2
65.	Игры в воде с применением стиля брасс.	2
<b>Эстафеты и соревнования (6 часов)</b>		
66.	Комбинированные эстафеты.	2
67.	Комбинированные эстафеты.	2
68.	Участие в соревнованиях.	2
<b>Итого</b>		<b>136 часов</b>

### **Методическое обеспечение программы**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.
2. Учебники: Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов.
3. Физическая культура 7-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.
4. Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.
5. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт,1974.
6. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006.
7. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
8. Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000.
9. Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010.
10. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008.

11. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков- М.: Просвещение,2010. - (Стандарты второго поколения).