

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

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«22 » августа 2024 г.

Протокол № 1  
Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина \_\_\_\_\_  
«23» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 155-ос от «23» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочного курса  
«Плавание»  
10 – 11 класс**

учителя высшей кв.категории  
Санникова И.В.

## Пояснительная записка

Программа внеурочного курса «Плавание» на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

### **Общая характеристика курса «Плавание».**

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания, повышения выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

При реализации курса владение различными способами плавания обеспечивает развитие всех физических качеств человека. Прикладное значение плавания обеспечивает приобретение обучающимися компетенций в оказании помощи на воде, профилактике несчастных случаев на водных объектах.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

**Цель курса «Плавание»:** 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;

**Методы обучения:** объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

### **Место и роль модуля по плаванию.**

Внеурочный курс по плаванию доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения курса по плаванию возможно сформировать у обучающихся общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Внеурочный курс по плаванию может быть реализован в следующих вариантах:

1. при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

2. в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа);

3. в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

На изучение внеурочного курса «Плавание» отводится следующее количество часов:

Класс	X
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	68

## Содержание курса

На уроках по плаванию в старших классах осуществляется совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- обучение прикладному плаванию;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### Теория

Правила соревнований. Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Биомеханические особенности техники плавания. Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.

### Практика

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Плавание в умеренном и переменном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.

Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

10-11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

Освоить технику плавания дельфин. Сдача контрольных нормативов. Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

### **Планируемые результаты**

Содержание модуля по плаванию направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- чувства патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития плавания;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами плавания профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта,
- основы нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;
- ценностные ориентиры здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий,
- умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы 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, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля по плаванию на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека, роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижений выдающихся отечественных пловцов, их вклад 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 и применение основных способов спасения пострадавшего на воде, основных и подручных средств спасения на воде, способов плавания в экстремальных ситуациях;
- 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;
- умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше и в воде, упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для плавания, демонстрировать технику проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнять различные старты и повороты;
- освоение прикладных способов плавания, демонстрацию основных способов транспортировки пострадавшего на воде, применение спасательных средств;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, проплывание дистанции 50 метров вольным стилем без остановки, дистанции 25 метров различными стилями плавания в полной координации, участие в соревнованиях по плаванию.

**Курс является безотметочным.**

### **Тематическое планирование 10 класса**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Контроль</b>
1	Основы знаний	1	
2	Плавание	67	4
	<b>ИТОГО:</b>	68	4

### **11 класса**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Контроль</b>
1	Основы знаний	1	
2	Плавание	67	4
	<b>ИТОГО:</b>	68	4

### **Поурочное планирование**

Воспитательная деятельность учителя на занятиях по курсу «Плавание» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

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 одаренных детей в области спорта. Преимущество состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии плавания решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования: создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в водной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом; обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма; расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе плавания; являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 10 класса

### 1. Основы знаний

№	Тема	Часы
1	Роль плавания в жизни человека. Влияние на организм. Достижения российских спортсменов История развития плавания в Удмуртии.	1

### 2. Плавание

№	Тема	Часы
2	Техника безопасности на уроках плавания	1
3	Имитационные движения на суше	1
4-5	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	2
6-7	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	2
8-11	Кроль на груди в полной координации	4
12-13	Старты и повороты	2
14-15	Кроль на груди 50 м	2

16	Кроль на груди 100 м	1
17	Контрольный норматив. Кроль на груди 100 м	1
18-19	Кроль на груди 200 м	2
20-21	Кроль на груди 400 м	2
22	Имитационные движения на суше	1
23	Игры в воде	1
24-25	Скольжение на спине, гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	2
26-27	Скольжение на спине, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	2
28-29	Кроль на спине в полной координации	2
30-31	Кроль на спине 50 м	2
32-33	Кроль на спине 100 м	2
34	Кроль на спине 200 м	1
35	Контрольный норматив. Кроль на спине 200 м	1
36	Имитационные движения на суше Плавание в Удмуртии в наши дни.	1
37-38	Старты и повороты	2
39-42	Брасс в полной координации	4
43-44	Брасс 50 м	2
45-46	Брасс 100 м	2
47-48	Брасс 200 м	2
49-50	Комплекс 3*50	2
51-52	Комплекс 3*100	2
53-54	Комплекс 3*200	2
55-56	Кроль на груди 400 м	2
57-58	Кроль на груди 200 м	2
59-60	Кроль на груди 100 м	2
61	Кроль на груди 50 м	1
62	Контрольный норматив. Кроль на груди 50 м	1
63-64	Комплекс 3*50	2
65-66	Комплекс 3*100	2
67	Комплекс 3*200	1
68	Контрольный норматив. Комплекс 3*200	1

## 11класса

### 1. Основы знаний

№	Тема	Часы
1	Роль плавания в жизни человека. Влияние на организм. Достижения российских спортсменов История развития плавания в Удмуртии.	1

### 2. Плавание

№	Тема	Часы
2	Техника безопасности на уроках плавания	1
3	Имитационные движения на суше	1
4-5	Гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	2
6-7	Скольжение, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	2
8-11	Кроль на груди в полной координации	4
12-13	Старты и повороты	2

14-15	Кроль на груди 50 м	2
16	Кроль на груди 100 м	1
17	Контрольный норматив. Кроль на груди 100 м	1
18-19	Кроль на груди 200 м	2
20-21	Кроль на груди 400 м	2
22	Имитационные движения на суше	1
23	Игры в воде	1
24-25	Скольжение на спине, гребок двумя руками, ноги прямые с колобашкой	2
26-27	Скольжение на спине, ноги – кроль, руки сложены стрелочкой, гребок двумя руками	2
28-29	Кроль на спине в полной координации	2
30-31	Кроль на спине 50 м	2
32-33	Кроль на спине 100 м	2
34	Кроль на спине 200 м	1
35	Контрольный норматив. Кроль на спине 200 м	1
36	Имитационные движения на суше Плавание в Удмуртии в наши дни.	1
37-38	Старты и повороты	2
39-42	Брасс в полной координации	4
43-44	Брасс 50 м	2
45-46	Брасс 100 м	2
47-48	Брасс 200 м	2
49-50	Комплекс 3*50	2
51-52	Комплекс 3*100	2
53-54	Комплекс 3*200	2
55-56	Кроль на груди 400 м	2
57-58	Кроль на груди 200 м	2
59-60	Кроль на груди 100 м	2
61	Кроль на груди 50 м	1
62	Контрольный норматив. Кроль на груди 50 м	1
63-64	Комплекс 3*50	2
65-66	Комплекс 3*100	2
67	Комплекс 3*200	1
68	Контрольный норматив. Комплекс 3*200	1

## Список литературы

### Программы по физической культуре:

- Лях В.И., Зданевич А.А. Учебная комплексная программа по физической культуре. издательство Москва «Просвещение», 2009 г.
- Рудометов В.А., Северухин Г.Б., Райзих А.А. Рабочая программа учителя физической культуры. - Ижевск 2010 г.
- Кашкина А.А., Попова О.И., Смирнова В.В. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.— М.: «Советский спорт», 2006.
- Кузнецов А.А., Рыжаков М.В., Кондаков А.М. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. - М.: Просвещение, 2010. - (Стандарты второго поколения). – Режим доступа: <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html>.

### Учебники и методические пособия:

- Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). Плавание 100 лучших упражнений.. - М Эксимо, 2010.
- Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 10 класс. Просвещение. 2005г.
- Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 11 класс. Просвещение. 2005 г.
- Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: физкультура и спорт, 1974.
- Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г
- Петрова Н.Л., Баранов В.А. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие.— М.: «Советский спорт», 2006
- Платонова В.Н. Плавание. Под ред.— Киев.: Олимпийская литература, 2000.

### Интернет-ресурсы

Для ученика

- Российская электронная школа. Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>
- Сайт Региональной детско-молодёжной организации «Федерация плавания Удмуртской Республики». Режим доступа: <http://udm-swim.ru/спортивное-плавание/история-развития-плавания/>