

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

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«18» августа 2025 г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина

«26» августа 2025 г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 168-ос от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочного курса
«Плавание»
для обучающихся 5-7 класс**

2025 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Плавание» для обучающихся 5-7 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного (среднего) общего образования, с учетом распределенных по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного (среднего) общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Направленность курса – физическая.

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

Возраст обучающихся – 11-14 лет.

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

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения технике плавания. Технические способы плавания и собственно игры в воде таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

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.

Новизна программы. Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания во внеурочное время. В программу включено изучение не только техники плавания кроль на груди, но и выполнение стартов и поворотов в способах плавания и элементам прикладного плавания, а также получить теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

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.

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

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы 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 физической культурой;
- 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 являются следующие умения:

- научиться плавать стилем кроль на груди;
- выполнить нормы ГТО по плаванию.

Методы и формы контроля:

Тема	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
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	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

	выполняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.		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 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.
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,	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.

	свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов 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, умеет преодолевать трудности; взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем на уроках плавания и оказывать необходимую взаимопомощь.	Ребенок мало активен в диалоге на уроке, но умеет слушать и понимать других.	Ребенок замкнут, не активен в коллективе.
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

Курс является безотметочным.

Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «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 занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учеников соблюдать на занятии 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 занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания курса через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;
- применение на занятии интерактивных форм работы учащихся:
 - интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках;
 - дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
 - групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в занятие игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

Теоретические занятия

№	ТЕМА	Кол-во
1.	Правила поведения в бассейне. Меры безопасности.	1
2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Влияние физических упражнений на организм человека.	1

3.	Всего часов	2
----	-------------	---

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Часы	Предметные результаты
1	Правила поведения на воде . Личная и общественная гигиена. Т/б на уроках по плаванию.	1	Уметь: соблюдать регламент подготовки к плаванию; правила личной гигиены; правила техники безопасности. Знать: какое влияние оказывают физ. упражнения на организм человека.
2	Кроль в полной координации. Кроль – ноги.	4	Научиться: развивать координацию движений ног в стиле кроль.
3	Техника кроля на суше, работа ногами стилем кроль.	4	Научиться: развивать координацию движений ног в стиле кроль.
4	Игры в воде стилем кроль для ног.	4	Научиться: развивать координацию движений ног в стиле кроль.
5	Кроль – ноги с доской. Дыхание в воду	4	Уметь: работать ногами в плавании кролем на груди с дыханием в воде.
6	Скольжение на воде с доской и гребком одной рукой, затем другой.	4	Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
7	Игры в воде с применением стиля кроль.	4	Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
8	Кроль на груди, вдох на третий гребок.	4	Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
9	Кроль в полной координации.	8	Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
10	Прыжки в воду	4	Уметь: совершать прыжок в воду головой вперед.
11	Кроль – повороты (маятник, сальто)	8	Уметь: совершать повороты в стиле кроль на груди.
12	Старты и повороты.	8	Уметь: совершать старты и повороты в стиле кроль на груди.
13	Брасс, ноги, старт.	4	Научиться: плыть стилем брасс.
14	Брасс, руки, повороты.	4	Научиться: плыть стилем брасс.
15	Брасс, выдох в воду.	4	Научиться: плыть стилем брасс.
16	Брасс в полной координации.	4	Уметь: плыть стилем брасс.
17	Кроль на спине, ноги.	4	Научиться: плыть стилем кроль на спине.
18	Кроль на спине, руки.	4	Научиться: плыть стилем кроль на спине.
19	Кроль на спине, повороты.	4	Научиться: плыть стилем кроль на спине.
20	Кроль на спине в полной координации.	4	Уметь: плыть стилем кроль на спине.

21	Поворот в стиле кроль на спине	5	Научиться: выполнять поворот стилем кроль на спине.
22	Кроль на груди, вдох на третий гребок.	5	Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
23	Кроль на груди, вдох на пятый гребок.	5	Уметь: работать ногами и руками в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
24	Кроль на груди, финиширование.	5	Уметь: ускоряться на финише в плавании кролем на груди в сочетании с дыханием в воде.
25	Брасс	4	Уметь: плыть стилем брасс.
26	Кроль на спине.	4	Уметь: плыть стилем кроль на спине.
27	Брасс 50 метров	4	Уметь: плыть стилем брасс.
28	Кроль на спине, 50 метров	4	Уметь: быстро плыть стилем кроль на спине.
29	Кроль на груди, 50 метров	4	Уметь: быстро плыть стилем кроль на груди.
30	Кроль на груди, 400 метров	4	Уметь: плыть стилем кроль на груди на выносливость.
31	Контрольное занятие	3	Уметь: плавать различными стилями .
Итого часов:		136	

Методическое обеспечение программы

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000.
- Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсери; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксмо, 2010.
- Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008.
- Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков- М.: Просвещение,2010. - (Стандарты второго поколения)
- Н.Л. Петрова, В.А. Баранов Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. — М.: «Советский спорт», 2006
- .Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. М.: физкультура и спорт,1974.