



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Черноотрожская средняя общеобразовательная школа имени Черномырдина  
Виктора Степановича»Саракташского района Оренбургской области

**Рабочая программа учителя является приложением образовательной программе  
ООО(ФГОС)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**ПЛАВАНИЕ**

5-9  
Класс

Составитель:  
учитель физической культуры  
Байкин. И.А

с. Черный Отрог  
2023г

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	5
4. Календарно-тематическое планирование.....	7

## 1. Пояснительная записка.

Актуальность и практическая значимость программы курса внеурочной деятельности «Плавание» заключается в том, что учащиеся 5-9 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием. 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.

*Цель:* Способствовать овладению жизненно необходимого навыка плавания, формирование привычки здорового образа жизни.

*Задачи:*

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

### Общая характеристика курса

Плавание - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Это один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства.

Плавание как учебный предмет - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания. В 5-9 классах предполагается изучить следующие способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

*Отличительные особенности программы:*

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. Программой

предусматривается теоретический и практический курс занятий. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

**Объем программы:** программа рассчитана на четыре года обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю ( 5 класс – 34 часа в год, 6 класс – 34 часа в год, 7 класс – 34 часа в год, 8 класс -34 часа в год, 9 класс-34 часа в год).

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные**

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам ( 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); освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

Ученик получит возможность научиться:

- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.

### **Метапредметные**

- 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 плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

### **Предметные**

- усвоение техники плавания разными стилями ( на груди, на спине).
- знание о фактах истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки.;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

Техника безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне. Правила гигиены учащихся в бассейне. Упражнения для правильного входа в воду и выхода из воды.

#### Техника плавания кролем на груди.

Кроль - самый быстроходный способ плавания. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

#### Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

#### Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

#### Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

#### Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

#### Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

### Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

.

### Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

.

## 4. Календарно-тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1		
2	Правила гигиены учащихся в бассейне	1		
3	Свободное плавание	1		
4	Закаливание организма водой	1		
5	Разминка в воде. Упражнения на все группы мышц	1		
6	Дыхательные упражнения	1		
7	Согласование работы ног и выдохов в воду	1		
8	Скольжение на груди, прямые руки впереди и на спине, прямые руки вверх. Игры в воде	1		
9	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем.	1		
10	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Игры в воде.	1		
11	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1		
12	Кроль на груди. Проплывание коротких отрезков.	1		
13	Техника работы рук	1		
14	Техника работы рук и дыхания	1		
15	Скольжение на груди с движениями и ногами брассом. Игры в воде.	1		
16	Согласование дыхания с работой рук при плавании брассом	1		
17	Согласование дыхания с работой ног при плавании брассом.	1		
18	Движения руками брассом с выдохом в воду - сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	1		
19	Проплывание коротких отрезков брассом	1		
20	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1		
21	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с	1		



	произвольны м дыханием и с выдохом в воду.			
22	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольны м дыханием.	1		
23	Техника работы ног.	1		
24	Техника работы рук	1		
25	Согласование движений рук и ног.	1		
26	Согласование движений рук и ног.	1		
27	Весёлые старты на воде.	1		
28	Эстафетное плавание брассом	1		
29	Эстафетное плавание.	1		
30	Эстафета кролем на спине. Промежуточная аттестация. Зачет.	1		
31	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1		
32	Игры воде.	1		
33	Игры и развлечения на воде.	1		

## 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1		
2	Правила гигиены учащихся в бассейне. Вход в воду.	1		
3	Закаливание организма водой.	1		
4	Кроль на груди. Выдохи в воду с поворотом головы. Игры и эстафеты.	1		
5	Обучение технике движения рук и ног в плавании способом «кроль» на груди.	1		
6	Дыхательные упражнения.	1		
7	Кроль на груди. Лежание и всплытие в воде	1		
8	Кроль на груди. Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1		
9	Кроль на груди. Скользящие на воде.	1		
10	Техника скольжения на груди.	1		
11	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1		
12	Кроль на груди старты, скольжение, ныряние на дальность. Эстафеты.	1		
13	Кроль на груди старты, повороты, скольжение. Игры на воде	1		
14	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1		
15	Кроль на груди. Стартовый прыжок с тумбы. Ныряние на дальность. Игры на воде.	1		
16	Кроль на груди старты, скольжение. Проплывание под водой .	1		
17	Согласование дыхания с работой рук в плавании кроль на груди	1		
18	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1		
19	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1		
20	Кроль на груди. Развитие выносливости.	1		
21	Кроль на груди. Развитие скоростных качеств 8x25м.	1		
22	Кроль на груди. Подвижные игры.	1		
23	Движениям ног кролем на спине.	1		
24	Техника движения ног в кроле на спине	1		

25	Движениям рук в спортивном способе кроль на спине.	1		
26	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
27	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
28	Кроль на груди. Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1		
29	Весёлые старты на воде.	1		
30	Непрерывное плавание.	1		
31	Эстафетное плавание	1		
32	Эстафетное плавание. Промежуточная аттестация. Зачет	1		
33	Игры на воде.	1		
34	Игры и развлечения на воде.	1		

## 7 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1		
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1		
3	Погружение в воду. Закаливание организма водой.	1		
4	Дыхательные упражнения.	1		
5	Кроль на груди. Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1		
6	Скольжения на груди и спине с работой ног.	1		
7	Скольжения на груди и спине с работой рук.	1		
8	Техника плавания кролем на груди.	1		
9	Движение ног кролем на груди.	1		
10	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1		
11	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1		
12	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1		
13	Движение рук в кроле на груди.	1		
14	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1		
15	Развитие скоростных качеств способом плавания кроль на груди.	1		
16	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1		
17	Проплавание отрезков 100 м.	1		
18	Проплавание отрезков 200м.	1		
19	Сдача контрольных нормативов	1		
20	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
21	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине	1		
22	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1		
23	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1		
24	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1		
25	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1		
26	Техника плавания кролем на спине.	1		

27	Сдача контрольных нормативов	1		
28	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1		
29	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1		
30	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1		
31	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1		
32	Эстафетное плавание. Промежуточная аттестация. Зачет.	1		
33	Эстафетное плавание.	1		
34	Игры и развлечения на воде.	1		

## 8 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1		
2	Спортивное плавание. Брасс	1		
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1		
4	Движение ног при плавании брассом.	1		
5	Брасс. Движение рук .	1		
6	Брасс. Движение ног.	1		
7	Брасс. Согласованное движение рук и ног.	1		
8	Согласование рук, ног и дыхания в плавании брассом.	1		
9	Брасс. Совершенствование координации движений.	1		
10	Брасс. Совершенствование движений ног .	1		
11	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1		
12	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1		
13	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1		
14	Движения ногами в согласовании с дыханием плавании способом баттерфляй. Игры в воде.	1		
15	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.	1		
16	Плавание способом баттерфляй на спине с полной координацией.	1		
17	Плавание с предметами и грузами.	1		
18	Сдача контрольных нормативов.	1		
19	Движения ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом.	1		
20	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом.	1		
21	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1		
22	Упражнения для отработки техники старта. Игры в воде.	1		
23	Стартовый прыжок в воду с тумбочки.	1		
24	Развитие выносливости 200 м.. Игры и развлечения	1		

	на воде.			
25	Развитие скоростных качеств в воде .	1		
26	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	1		
27	Эстафеты различными стилями .	1		
28	Техника поворота и старта в способе кроль на груди.	1		
29	Техника поворота и старта в способе брасс.	1		
30	Техника поворота и старта в способе баттерфляй	1		
31	Комплексная эстафета.	1		
32	Сдача нормативов. Промежуточная аттестация. Зачет.	1		
33	Игры на воде. Водное поло.	1		
34	Игры на воде. Водное поло.	1		

## 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1		
2	Повторения техники плавания и упражнений кролем на груди	1		
3	Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине	1		
4	Движение ног при плавании кролем на груди	1		
5	Кроль на груди. Движение рук .	1		
6	Кроль на груди. Движение ног.	1		
7	Кроль на груди. Согласованное движение рук и ног.	1		
8	Согласование рук, ног и дыхания в плавании .	1		
9	Кроль на груди. Совершенствование координации движений.	1		
10	Кроль на груди. Совершенствование техники движений ног.	1		
11	Сдача техники плавания кролем на груди 25 м	1		
12	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1		
13	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1		
14	Движения ногами в согласовании с дыханием плавании способом баттерфляй. Игры в воде.	1		
15	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.	1		
16	Плавание способом баттерфляй на спине с полной координацией.	1		
17	Плавание с предметами и грузами.	1		
18	Сдача контрольных нормативов.	1		
19	Движения ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом.	1		
20	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом.	1		
21	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1		
22	Упражнения для отработки техники старта. Игры в воде.	1		
23	Стартовый прыжок в воду с тумбочки.	1		
24	Развитие выносливости 200 м.. Игры и развлечения	1		



	на воде.			
25	Развитие скоростных качеств в воде .	1		
26	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	1		
27	Эстафеты различными стилями .	1		
28	Техника поворота и старта в способе кроль на груди.	1		
29	Техника поворота и старта в способе брасс.	1		
30	Техника поворота и старта в способе баттерфляй	1		
31	Комплексная эстафета.	1		
32	Сдача нормативов. Промежуточная аттестация. Зачет.	1		
33	Игры на воде. Водное поло.	1		
34	Игры на воде. Водное поло.	1		