

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска  
«Губернаторский лицей № 101 имени Народного учителя Российской Федерации Ю.И. Латышева»  
при ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

**«Рассмотрено»**

на заседании МО учителей физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол № 01 «29» августа 2023г.

Руководитель

  
Ю.М. Родионова

**«Согласовано»**

Заместитель  
директора по УВР

  
Н.Е. Бадьянова

**«Утверждено»**

Директор

  
Е.В. Малогина

Приказ № 432- о от 30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
ОФП «Плавание»**

Классы: 5-8 классы

Составитель: Дятлов Алексей Николаевич

Срок реализации программы: 2023-2024 г

Количество часов по учебному плану: 5 классы-34 часа, в неделю 1 час

*Ульяновск, 2023*

## 1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности ОФП «Плавание» составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
5. Приказ МБОУ «Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева» от 30.08.2023 № 432 «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования».

### Цель:

- Обучить воспитанников основным видам плавания (кроль: на груди, на спине).
- Формирование у воспитанников навыков поведения на воде, преодоление страха погружения в воду.
- Улучшение уровня их физического развития и состояния здоровья (закаливание).

В процессе обучения плаванием решаются следующие задачи:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья,
- закаливание организма и улучшение деятельности иммунной системы,
- воспитание высоких нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности,

➤ обучение плаванию простейшими спортивными способами "кроль на груди и кроль на спине"

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 5-8 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот 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.

Программа рассчитана на 4 года, всего 136 часов, 34 часа в год (1 занятие в неделю). Продолжительность занятия – 40 минут.

**1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.** Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- ✓ 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.*

**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 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;
- 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 стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

*Ученик получит возможность научиться:*

- *учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;*
- *•учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *•понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:**

- усвоят технику плавания разными стилями ( на груди, на спине).
- излагать факты 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, эффективно их исправляя

Ученик получит возможность научиться:

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

**Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:**

1. Уровень сформированности умения плавать на груди , на спине.
2. Умение выполнять задание по инструкции.
3. Умение регулировать физическую нагрузку по показателям своего самочувствия.
4. Проявлять целеустремленность, трудолюбие.
5. Умение работать в группе.

**Инструменты оценки эффективности программы:**

беседа, наблюдение за выполнением тренировочных упражнений, результаты спортивных соревнований.

**Содержание курса внеурочной деятельности «»**

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
<b>5 класс (34 часа)</b>		
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его	Лекция, беседа, презентация, решение проблемы, индивидуальная работа	тренировочно-практические занятия, урок-

социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.

игра

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.

слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания

**6 класс (34 часа)**

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в

Лекция, беседа, презентация,  
решение проблемы,  
индивидуальная работа

тренировочно-  
практические  
занятия, урок-  
игра

спортивно-оздоровительных группах проводятся в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов,

слушание объяснений  
учителя, наблюдение за  
демонстрацией учителя,  
практическое выполнение

учебно-  
тренировочное  
занятие, урок-

прыжки, соскоки, спады.	упражнений.	игра, спортивные соревнования
<b>7 класс (34 часа)</b>		
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>		
<p>Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.</p>	<p>Лекция, беседа, презентация, решение проблемы, индивидуальная работа</p>	<p>тренировочно-практические занятия, урок-игра</p>

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.

слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания

**8 класс (34 часа)**

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны

Лекция, беседа, презентация, решение проблемы, индивидуальная работа

тренировочно-практические занятия, урок-игра

<p>ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах</p> <p>проводятся в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.</p>		
<p><b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>		
<p>Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.</p>	<p>слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.</p>	<p>учебно- тренировочное занятие, урок- игра, спортивные состязания</p>



**Тематическое планирование к курсу внеурочной деятельности  
«ОФП «Плавание»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение темы	
		Теория	Практика
<b>5 класс (34 часа)</b>			
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	1
2	Положение тела. Дыхание.	1	2
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.		2
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1	2
5	Работа ног в кроле.		1
6	Работа ног в кроле на спине.		1
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	2
8	Плавание кролем на груди в координации.	1	1
9	Плавание кролем на груди в координации.		2
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.		1
11	Техника движений рук в брассе.	1	1
12	Техника движений ног в брассе.		1
13	Согласование дыхания с движениями руками.	1	2
14	Брасс в полной координации.		2
15	Техника плавания способом брасс.	1	2
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.		1
17	Эстафетное плавание		2
		<b>8</b>	<b>26</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	
<b>6 класс (34 часа)</b>			
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	2
2	Положение тела. Дыхание.	1	2

3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.		2
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1	2
5	Работа ног в кроле.		1
6	Работа ног в кроле на спине.		1
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.		2
8	Плавание кролем на груди в координации.	1	1
9	Плавание кролем на груди в координации.		2
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.		1
11	Техника движений рук в брассе.	1	1
12	Техника движений ног в брассе.		1
13	Согласование дыхания с движениями руками.		2
14	Брасс в полной координации.		2
15	Техника плавания способом брасс.	1	2
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.		1
17	Эстафетное плавание		3
		<b>6</b>	<b>27</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>
<b>7 класс (34 часа)</b>			
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	1
2	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1	2
3	Согласование дыхания и работы ног в кроле.		2
4	Работа ног в кроле на спине.		1
5	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	2
6	Плавание кролем на груди в координации.		1
7	Плавание кролем на груди в координации.		2
8	Контрольный урок: 50м вольным стилем.		2
9	Кроль на спине. Повороты на спине.	1	2
10	Старт на спине.	1	1
11	Дыхание в кроле.	1	1

12	Кроль на груди в полной координации.		1
13	Поворот на груди "маятником".	1	2
14	Брасс в полной координации.		1
15	Эстафетное плавание		2
16	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.		1
17	Игры на воде.	1	2
		<b>8</b>	<b>26</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>
<b>8 класс (34 часа)</b>			
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	1
2	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1	2
3	Согласование дыхания и работы ног в кроле.		2
4	Работа ног в кроле на спине.		1
5	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	2
6	Плавание кролем на груди в координации.		1
7	Плавание кролем на груди в координации.		2
8	Контрольный урок: 50м вольным стилем.		2
9	Кроль на спине. Повороты на спине.	1	2
10	Старт на спине.		1
11	Дыхание в кроле.	1	1
12	Кроль на груди в полной координации.		1
13	Поворот на груди "маятником".	1	2
14	Брасс в полной координации.		1
15	Эстафетное плавание		2
16	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.		1
17	Игры на воде.	1	3
		<b>7</b>	<b>27</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

## Список литературы

1. СПб ГАУ «Дирекция по управлению спортивных сооружений» Начальное обучение плаванию. Санкт-Петербург 2010
2. Плавание: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Советский Спорт 2006
3. Плавание. Учебник. 2001г. Автор Булгакова Н. Ж.
4. Плавание. Учебное пособие.. Владос-пресс, 2004
5. Плавание. /пер. с англ. Кононова Е./-М.: Эксмо, 2014.
6. *Бабенкова. Е.А.* Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
7. Бородич Л.А., Назарова Р.Д. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков. М.: Просвещение, 1988
8. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М. 2002Булгакова Н.Ж. Учить детей плавать. М. 1977

### Бутович Н.А

9. Лафлин Т., Делвз Дж. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
10. Люсерио Б. Плавание. 100 лучших упражнений. - 2011
11. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2004
12. Маклауд Й. Анатомия плавания. - 2013
13. Министерство образования РФ. Программы для общеобразовательных школ
14. Мухтарова Т.Л. Техника спортивного плавания: Учебно-методическое пособие.-Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2004
15. Янг А., Ньюсом П. Эффективное плавание. Методика тренировки пловца и триатлетов. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013
16. . Тренировка юного пловца. Г. – 1992

