

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга

## ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 01 от 28.08.2024

## УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 23/24-ОД от 30.08.2023  
Директор  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга  
Е.А.Резниченко



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной  
деятельности  
«Плавание»  
для обучающихся 5-6  
классов

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Плавание» в 5-6 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Содержание программы «Плавание» полностью соответствует целям и задачам рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для 5-9 классов основного общего образования на 2024-2025 учебный год.

Программа «Плавание» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики и развитию физических способностей.

В данной программе представлен авторский вариант комплексной деятельности, позволяющей реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

**Актуальность** программы актуальна в настоящий период и соответствует целям и задачам . Национальных проектов по укреплению здоровья детей и обучению плаванию. За время занятий учащиеся должны освоить основы плавания: научиться нырять, правильно дышать и плавать несколькими спортивными способами. Кроме того, актуальность данной программы состоит еще и в том, что учащиеся принимаются в группы независимо от уровня своей физической подготовки.

Плавание способствует всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность,сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Программа имеет **общекультурную направленность**.

Результатом освоения программы учебного курса является готовность обучающихся к участию в мероприятиях и соревнованиях различного уровня.

**Цель программы** – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники.

**Задачи программы:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация плавания и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям плавания;
- обучение и совершенствование техники на занятиях плавания;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Объём и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год (12 часов, 1 час в неделю).

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил;
- индивидуального и коллективного безопасного поведения.

***Метапредметные результаты:***

***Регулятивные УУД:***

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации;
- основам прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

***Познавательные УУД:***

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;
- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-

следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;
- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;
- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий;

#### ***Коммуникативные УУД:***

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владеть устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- основам коммуникативной рефлексии;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

#### ***Предметные результаты***

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результатами изучения программы внеурочной деятельности являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Основные формы и методы программы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-7 классах.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно, продолжительностью урока в соответствии рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в бассейне. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **Виды деятельности:**

1. Однонаправленные занятия. Посвящены только одному из компонентов подготовки – технике плавания.

2. Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии:** фронтальная (беседа, показ, объяснение), групповая (при изучение теоретического материала), индивидуально-групповая (при проведении практических занятий).

### **Содержание программы для 5-7 класса**

На уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине, способ плавания брасс, дельфин и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств ( выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- воспитание морально-этических и волевых качеств.

### **Теория**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

### **Практика**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Упражнения для всех способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин)

#### **Кроль на груди.**

Кроль - самый быстрходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания - кролю на спине и дельфину. 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.

#### **Кроль на спине**

#### **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.

#### **Положение тела и головы.**

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

#### **Движение ног.**

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

#### **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. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

#### **Дыхание.**

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

#### **Согласование движений.**

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

## **Брасс**

#### **Техника плавания брассом.**

Брасс наиболее тихоходный 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 и транспортировке пострадавшего и т.д.

#### **Положение тела и головы.**

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

#### **Движение ног.**

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

#### **Движение рук.**

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз ), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

#### **Дыхание.**

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и, когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох ( через рот и нос ) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать непрерывно, когда руки выводятся вперед.

#### **Согласование движений.**

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и, как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

### **Дельфин**

Баттерфляй — стиль плавания на груди, при использовании которого спортсмен выполняет одновременно симметричные движения левой и правой частей тела.

#### **Положение тела**

Исходное положение на груди, лицо опущено вниз, плечи параллельны поверхности воды. При плавании угол атаки постоянно меняется в пределах от -20 градусов в конце удара ногами сверху вниз до 20 градусов в момент, когда руки движутся над водой.

#### **Движение рук**

При плавании дельфином руки выполняют функции основной движущей силы: во время плавания при помощи движений только руками достигается 90% от скорости плавания при полной координации.

#### **Дыхание**

Дыхание при плавании этим стилем должно быть согласованным с циклом движения рук. Самым подходящим моментом для вдоха является время, когда руки совершают движения над водной поверхностью, при этом плечи и голова находятся в верхнем положении. Вдох осуществляется в следующем порядке: в конце подтягивания начинает разгибаться шея; голова приподнимается лицом вперед в конце отталкивания, а рот расположен над поверхностью воды; во время выхода рук из воды совершается вдох; когда руки минуют линию плеч, следует погрузить лицо в воду. По длительности вдох равен примерно 0,4 секунды. Во время всей остальной части цикла длится выдох.

#### **Движение ног и туловища**

Пловцом совершаются волнообразные движения туловищем и ногами с постоянно увеличивающейся амплитудой от плеч к середине туловища, от средней зоны туловища к тазу, от таза к бедрам, а далее к голени и стопам. Цикл волнообразных движений завершает сильный удар стоп сверху вниз, что и является основным рабочим движением ног. Когда стопами совершается захлестывающий удар вниз, таз приподнимается вверх, а при движении стоп и голени вверх происходит энергичное опускание таза вниз, движение плечевого пояса должно быть вперед и слегка вверх.

**Поурочно-тематическое планирование для 5 – 6 класса**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Плавание(12ч)</b>		
1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ в бассейне. Кроль на спине и груди	1
2.	Кроль на спине и груди. Старт с тумбочки. Поворот «маятник».	1
3.	Кроль на спине и груди. Работа ногами брассом. Подготовка к контрольному упражнению: старт с тумбочки.	1
4.	Контрольное упражнение: Старт с тумбочки.	1
5.	Кроль на спине и груди. Работа ногами брассом. Поворот «маятник», старт из воды.	1
6	Подготовка к контрольному упражнению: кроль на спине 50м. Работа ногами брассом.	1
7	Контрольное упражнение: кроль на спине 50 м.	1
8	Игры и эстафеты на воде.	1
9	Работа ногами брассом. Кроль на груди. Поворот «маятник».	1
10	Работа ногами брассом. Кроль на груди. Поворот «маятник».	1
11	Работа ногами брассом в согласовании с дыханием. Кроль на груди. Поворот и финиширование.	1
12	Работа ногами брассом в согласовании с дыханием. Кроль на груди. Поворот и финиширование.	
13	Работа ногами брассом в согласовании с дыханием. Кроль на груди. Поворот и финиширование.	
14	Подготовка к контрольному упражнению: кроль на груди 50м.	
15	Контрольное упражнение: кроль на груди 50м.	
16	Игры и эстафеты на воде.	
17	Инструктаж по правилам поведения и ТБ в бассейне. Работа руками в брассе. Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
18	Работа руками в брассе. Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
19	Работа руками в брассе. Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
20	Работа руками в брассе. Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
21	Работа руками в брассе. Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
22	Работа руками в брассе. Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
23	Работа руками в брассе. Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
24	Работа руками в брассе. Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
25	Подготовка к контрольному упражнению: Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	

26	Контрольное упражнение: Работа ногами брассом в согласовании с дыханием.	
27	Игры и эстафеты на воде.	
28	Брасс в полной координации. Поворот «маятник» брассом. Повторение.	
29	Брасс в полной координации. Поворот «маятник» брассом. Повторение.	
30	Подготовка к контрольному упражнению: Брасс в полной координации 25м (техника). Повторение.	
31	Контрольное упражнение: Брасс в полной координации 25м (техника). Повторение	
32	Подготовка к контрольному упражнению: брасс в полной координации 25м. (на время). Повторение.	
33	Контрольное упражнение: брасс в полной координации 25м. (на время). Повторение	
34	Эстафетное плавание	
<b>Итого</b>		<b>12</b>

#### **Описание учебно-методического комплекта.**

**Используемый учебник:** Учебник: Физическая культура 5,6,7 классы: учеб. Для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский и др.] ; под ред. М.Я, Виленского. – 11-е изд. – М. : Просвещение, 2021. – 255

#### **Применение электронных образовательных ресурсов:**

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>