

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Сузунского муниципального округа
«Сузунская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено и принято»
Протокол заседания
ШМО
от 27.08.2026 №1

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
«28» 08 2026
_____/ Миначенкова ЛМ /

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

«Плавание»

Уровень: ООО

Срок освоения: 1 год (2026-2027)

Направление: спортивно-оздоровительное

Автор: учитель физической культуры Свиридов Г.Г.

Планируемые результаты освоения программы.

«Плавание»

Личностные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки

и отдыха;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой (плаванием);

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности, приобретенные на базе освоения содержания предмета «Плавание» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в

рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

знания о правилах поведения и техники безопасности на уроках плаванием;

знание гигиенических основ;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры (плаванием) в организации здорового образа жизни;

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную

деятельность;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

понимание роли и значения плавания в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

приобретение опыта организации систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

Содержание разделов программы (5-6 класс)

Знания:

Правила поведения на занятиях в бассейне;

Техника безопасности на занятиях в плавательном бассейне;

Гигиенические основы;

Значение плавания, как средства укрепления здоровья;

Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

Комплексы подводных упражнений для освоения техники плавания на суше;

Комплекс ОРУ упражнений в воде;

Плавание способами кроль на груди, кроль на спине по элементам и в полной координации.

Играть и соревноваться в воде.

Упражнения для освоения с водой:

Ходьба и бег по дну бассейна;

Погружения;

Дыхательные упражнения;

Упражнения на всплытие: «поплавок», «звездочка», «медуза»;

Кроль на груди:

Скольжения;

Движения ног: сидя на бортике бассейна, лежа на груди с опорой о бортик бассейна и опусканием лица в воду на задержке дыхания и с дыханием, в скольжении.

Плавание на груди сдвижением ног кролем на задержке дыхания;

Плавание на груди сдвижением ног кролем в согласовании с дыханием, с использованием вспомогательных средств (дощечка) и без.

Движения рук: гребок правой, левой, одновременные, попеременные;

Плавание отрезков с помощью гребков руками на задержке дыхания и с дыханием

Кроль на груди в полной координации: отрезки на выполнение техники плавания, отрезки на скорость преодоления дистанции.

Кроль на спине:

Скольжения;

Движения ног: сидя на бортике бассейна, в скольжении.

Плавание на спине сдвижением ног кролем;

Плавание на спине сдвижением ног кролем с использованием вспомогательных средств (дощечка).

Движения рук: гребок правой, левой, одновременные, попеременные;

Плавание отрезков кролем на спине в полной координации.

Кроль на спине в полной координации: отрезки на выполнение техники плавания, отрезки на скорость преодоления дистанции.

Брасс: движение ног в плавании способом брасс.

Прыжки в воду: в длину, «солдаты», спад в воду.

Игры в воде:

«Морской бой», «Караси и щуки», «Волейбол в воде», «Водное поло», «Пятнашки в воде», эстафет

**Календарно-тематическое планирование
занятий по «Плаванию» в 5-6х классах .**

№ занятия	Календарно-тематическое планирование.	Количество часов	Дата проведения
1.	Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Правила поведения на уроках в бассейне. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения в воду. Подвижная игра «Морской бой»	4	
2.	ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Насосы»	4	
3.	ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок»»	4	
4.	ТБ. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Самая долгая «Звездочка»»	4	
5.	ТБ. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди, на спине. Подвижная игра «Кто дальше проскользит»	4	
6.	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о борт, в скольжении на груди с различным и.п. рук,	4	

	со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.		
7.	Скольжения. Движения ног кролем:сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжениях на груди и спине, с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами . Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине.	4	
8.	Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	4	
9.	Скольжения. Скольжения на груди и спине с движением ног кролем. Плавание на груди с движением ног кролем в согласовании с дыханием Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием.	4	
10.	Скольжения. Скольжения с движениями ног кролем и с элементами движений рук кролем на груди. Движения рук кролем на груди в ходьбе по дну бассейна и в плавании на задержке дыхания. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и спине, и в согласовании с дыханием, и с движениями рук кролем на груди на задержке дыхания.	4	
11.	Согласование движений рук , ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты.	4	
12.	Прыжки в воду. Прыжки в воду в длину, «солдатык» Эстафеты с передвижениями по дну бассейна, в плавании с помощью ног кролем и с помощью рук кролем на груди на задержке дыхания.	3	
13.	Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Морской бой», «Насосы».	3	
14.	ТБ. Правила личной гигиены.	3	

	Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди и спине. Подвижная игра « Долгий поплавок», «Кто дальше скользит»		
15.	ТБ. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.	3	
16.	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине	3	
17.	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине и в согласовании с дыханием.	3	
18.	Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра « Караси и щука».	3	
19.	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине и кролем на груди на задержке дыхания.	3	

Итого : 68 часов