

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение  
«Центр образования №2 имени  
Героя Советского Союза Олега Петровича Матвеева»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического  
совета МБОУЦО №2

Протокол от 30.08.2023\_\_№\_ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО №2

\_\_\_\_\_ Гольдарб О. Л.

Приказ от 31.08.2023 № 331-осн

**Рабочая программа дополнительного образования  
«Вода – волшебный источник здоровья и радости»**

Направление спортивное

Класс 5

Уровень общего образования: основное общее образование  
( начальное, основное, среднее общее образование)

Срок реализации программы 1 год

Количество часов по учебному плану: в неделю **5 класс – 1 час, 35 в год.**

Рабочая программа составлена на основе примерной образовательной программы начального образования и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы».

Учебно-методический комплекс: В.И. Лях, «Просвещение», 2018.

ФИО составителей программы:

Внукова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО

на заседании методической  
коллегии педагогов  
дополнительного образования

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
Протокол от 30.08.2023\_\_№1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

( подпись )

(расшифровка подписи)

г. Тула

2023-2024 учебный год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО  
СОЮЗА ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА МАТВЕЕВА", Гольдарб Ольга Леонидовна,  
директор

04.09.23 10:56 (MSK)

Сертификат 91B1DD72239F327A8353DD53DFFF178B

Рабочая программа дополнительного образования для 1-4 классов курса «Плавание» составлена согласно Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273 с изменениями 2020 года «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте», постановления Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 № 751 о «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 о «Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации (ред. от 01.02.2012), поручением Президента Российской Федерации от 30.04.2019 № Пр-759 и в соответствии с требованиями Федерального закона от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» о «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года», постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2018-2025 годы», постановления Правительства Тульской области от 09.11.2017 «Об утверждении государственной программы Тульской области «Развитие физической культуры и спорта на 2018-2024 годы» (ред от 31.03.2020) и на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса», автором-составителем которой являются В. И. Лях и А.А. Зданевич.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана для проведения занятий по плаванию с учащимися средней школы и направлена на воспитание органически развитой и здоровой личности (борьба с гиподинамией) как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе школы и рассчитана на 35 часов в 5-ых классах. Возраст учащихся 11-12 лет.

Навык плавания жизненно необходим и детям, и взрослым. При нашей школе есть бассейн, и занятия по плаванию проводятся с первого класса. У детей высокая потребность в активном движении. А увеличение количества учебных предметов, наличие в домашних условиях персональных компьютеров, современного аудио и теле оборудования приводят к значительному снижению двигательной активности у школьников. Препятствовать развитию гиподинамии у учащихся и помогают систематические занятия в школьном бассейне.

Занятия плаванием способствуют укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также формированию правильной осанки, развитию всех физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости. Наличие сауны в бассейне способствует дополнительному закаливанию детей. А самое главное, занятия в бассейне доставляют детям радость, приносят положительные эмоции.

По моим наблюдениям, учащиеся, регулярно посещающие занятия плаванием, не болеют совсем или болеют редко в течение учебного года.

## 2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Основные цели** – научить детей плавать всеми спортивными способами: дельфином, на спине, брассом, кролем и комплексным плаванием, выполнять стартовый прыжок и повороты и уметь нырять в длину.

**Достижению этих целей способствует решение следующих задач:**

- научить детей соблюдать требования охраны труда на занятиях по плаванию;
- сформировать у учащихся представление о технике плавания дельфином, комплексным плаванием;
- совершенствовать ранее изученные способы плавания: кроль на груди, на спине и брасс;
- научить выполнять стартовый прыжок и повороты;
- прививая интерес к занятиям плаванием, способствовать физическому развитию учащихся, а в целом всесторонне и гармонически развитой личности.

Данная программа рассчитана на проведение занятий по плаванию с учащимися среднего звена: в 5 классе. Курс составляет 35 часов.

**Форма занятий** – урочная (45 минут). Занятия проводятся один раз в неделю. По окончании прохождения каждого курса проводятся контрольные измерения, по которым можно судить о результатах работы.

**Формой подведения итогов** являются зачёты, соревнования в классе или параллели классов.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 по физической культуре 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 по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять плавательные движения на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 4. УЧЕНЫЙ ПЛАН

### 5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Теория</b>		
1	Охрана труда на уроках плавания. Основы техники плавания способом дельфин. История развития плавания в России (краткие сведения). Техника выполнения старта в плавании.	Во время урока
<b>Практика</b>		
2	Техника плавания дельфином	18
3	Техника комплексного плавания	5

4	Техника выполнения старта в плавании	5
5	Контрольный урок	3
6	Игровой день	4

**5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**курса «Плавание», 5 класс, 35 часов, 1 раз в неделю**

№ урока	Разделы и темы урока	Количество часов
	<b>Техника плавания дельфином</b>	18
1	Вводный и первичный инструктаж по охране труда на уроках плавания. ИОТ-020-2013. Техника движений ногами дельфином (на суше, у опоры, в скольжении) – разучивание. Плавание дельфином на спине, на боку и на груди, работая ногами с доской в руках. Подвижные игры и развлечения.	1
2	<b>Теория: «Основы техники плавания способом дельфин».</b> Техника движений ногами дельфином – закрепление. Плавание дельфином на спине и на груди, работая ногами с доской в руках. Кроль на груди – совершенствование. Кувырки в воде.	1
3 4	Техника движений руками дельфином – разучивание. Техника движений ногами дельфином – совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.	2
5	Техника движений руками дельфином – закрепление. Согласование техники движений руками и ногами дельфином – разучивание. Нырание в длину.	1
6 7	Техника движений руками дельфином – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами дельфином – закрепление. Плавание дельфином на задержке дыхания. Игра «Камушки».	2
8	Согласование техники движений руками и ногами дельфином – совершенствование. Техника дыхания в способе дельфин – разучивание. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.	1
9	<b>Игровой день.</b> Подвижные игры и развлечения.	1
10	Техника дыхания в способе дельфин – закрепление. Плавание дельфином на задержке дыхания. Спады в воду с лесенки.	1
11	Техника дыхания в способе дельфин – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами дельфином – разучивание. Плавание кролем	2

	на груди – совершенствование. Игра «Камушки».	
12	Техника дыхания в способе дельфин – совершенствование. Согласование техники дыхания с движениями ногами дельфином – закрепление. Спады в воду с лесенки.	1
13	Согласование техники дыхания с движениями ногами дельфином – совершенствование. Плавание дельфином, работая руками. Согласование техники дыхания с движениями руками дельфином – разучивание. Ныряние в длину.	1
14	Согласование техники дыхания с движениями руками дельфином – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками дельфином – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.	1
15	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками дельфином – закрепление. Плавание дельфином в полной координации. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.	1
16	<b>Теория: «История развития плавания в России (краткие сведения)».</b> <i>Игровой день.</i> Элементы синхронного плавания – девочки. Игра «Водное поло» - мальчики.	1
17	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками дельфином – совершенствование. Техника «открытого» поворота в способе дельфин – разучивание. Игра «Камушки».	1
18	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания дельфином. Дельфин в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе дельфин – закрепление. Плавание брассом - совершенствование. Ныряние в длину.	1
19 20	Дельфин в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе дельфин – совершенствование. Плавание кролем и на спине с ускорением. Спады в воду.	2
21	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть дельфином 25м. Эстафеты с мячами.	1
	<b>Техника комплексного плавания</b>	5
22	<b>Теория: «Что такое комплексное плавание?»</b> Порядок чередования способов в комплексном плавании. Плавание дельфином – совершенствование. Спады в воду.	1

23	Техника переходов со способа на способ в комплексном плавании – разучивание. Плавание на спине – совершенствование. Ныряние в длину.	1
24	Техника переходов со способа на способ в комплексном плавании – закрепление. Плавание брассом – совершенствование. Игра «Камушки».	1
25	Техника переходов со способа на способ в комплексном плавании – совершенствование. Плавание кролем – совершенствование. Кувырки. Стойки на руках.	1
26	<i>Игровой день.</i> Элементы синхронного плавания – девочки. Игра «Водное поло» - мальчики.	1
27	Комплексное плавание с выполнением поворотов (переходов со способа на способ) – совершенствование. Спады в воду.	1
28	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения плыть комплексным плаванием 50м. Эстафеты.	1
	<b>Техника выполнения старта в плавании</b>	5
29	<b>Теория: «Техники выполнения старта в плавании».</b> Спады в воду из положения, сидя на бортике. Старт с бортика (отталкивание, полёт, вход в воду, скольжение, первые гребковые движения) – разучивание. Кроль – совершенствование.	1
30 31	Старт с бортика – закрепление. Комплексное плавание – совершенствование.	2
32	Старт с бортика – совершенствование. Плавание кролем и на спине с ускорением.	1
33	Развитие выносливости (непрерывное плавание в течение 20 минут). Выполнение старта – совершенствование.	1
34	<b>Контрольный урок:</b> оценка умения выполнять старт. Водное поло – мальчики. Элементы синхронного плавания – девочки.	1
35	<i>Игровой день.</i> Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.	1

## 6. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

### 1. знать:

- правила охраны труда и гигиены занятий по плаванию,
- названия изучаемых способов плавания и их элементов;

### 2. уметь:

- выполнять подготовительные упражнения,
- скользить на груди и на спине,

- плыть изученными способами (дельфином, комплексным плаванием),
- выполнять «закрытые» повороты,
- выполнять старт,
- нырять в длину;

### 3. показывать:

- изученные упражнения,
- имитацию техники всех изученных способов плавания.

## 7. КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

### 5 класс

Нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Плавание кролем 25м, с	30	35	40
Плавание дельфином, м	25	20	15
Комплексное плавание 50м, с	1 мин. 10с	1 мин. 20с	1 мин. 30с

## 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Формы занятий:

- основная форма – **урок**,
- экскурсия по бассейну (с учащимися, впервые пришедшими на занятия),
- беседы (все теоретические сведения даются в форме беседы),
- игры (обычно включены в заключительную часть урока, иногда проходят игровые уроки),
- конкурсы на лучший рисунок или сочинение о занятиях в школьном бассейне (в рамках предметной недели)
- товарищеские встречи с учащимися МОУ-СОШ №28 и т. п.

### Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- различные схемы специальных плавательных упражнений и способов плавания,
- техническое оснащение (плавательные доски, резиновые мячи, ласты, обручи, ракушки и пр.).

### Формы подведения итогов по каждому курсу:

- выполнение контрольных нормативов (зачётов).

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура, 5 – 7 классы», Москва «Просвещение», 2018 год.
2. Н.И. Кубышкин «Учите школьников плавать», Москва «Просвещение», 2008 год.
3. А.А. Кислов, В.Г. Панаев, «Нептун» собирает друзей, Москва «Физкультура и спорт», 2013 год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	30.05.2024	35	35	35	Согласно расписанию