

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
г. ИРКУТСКА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МБОУ г.Иркутска СОШ №7  
Топтокоорева ОА.  
ФИО  
«13» мая 20 22 г

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ г.Иркутска СОШ №7  
Жуковец  
ФИО  
«13» мая 20 22 г



**Рабочая программа**

по ПЛАВАНИЮ  
для 3-8 класса

Учитель Попова Татьяна  
Викторовна  
Первой  
квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе Федеральной программы физического воспитания учащихся (В.И. Лях, А.А. Зданевича «Просвещением, 2012)

2022/2023 учебный год

ИРКУТСК

## Пояснительная записка

Плавание занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Этот вид спорта рекомендован врачами, чтобы поправить здоровье, улучшить деятельность нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, органов пищеварения, значительно расширить возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому плавать, мы, прежде всего, оздоравливаемся, что сегодня - в век экологического кризиса и ослабления иммунной системы организма очень важно. Благотворное влияние воды на здоровье человека, его работоспособность, настроение неопределимо.

В быту и повседневной деятельности мы постоянно связаны с водой. В самом близком контакте с ней находится молодежь во время активного отдыха. Бывают случаи, когда вода настигает нас там, где мы ее меньше всего ждем (наводнения, приливы). Довольно часто несчастные случаи происходят с маленькими детьми во время купания в водоемах. Поэтому простая случайность, неосмотрительность, незнание правил безопасности на воде, а самое главное неумение плавать, могут привести к гибели ребенка. Научить плавать ребенка жизненно важно.

Навык плавания сохраняется на всю жизнь. Чем раньше человек войдет в воду и начнет учиться плавать, тем быстрее добьется успеха. Дети учатся плавать быстро, они лучше взрослых усваивают естественные движения в воде, где успех дела решают координация и ловкость, а не физическая сила.

**Направленность** программы физкультурно- спортивная.

Занятия плаванием имеют также и огромное воспитательное значение. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям плаванием, мы не только решаем вопрос досуга ребенка, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

**Актуальность:** Программа способствует решению таких важных проблем дополнительного образования как повышение занятости детей в свободное время, развитие морально-волевых качеств личности, физическое развитие и оздоровление, подготовка к сдаче норм ГТО.

Физическая нагрузка при занятиях плаванием дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для детей любого возраста, пола и уровня физической подготовленности

**Программа разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### **Объем и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения. Для 1 ступени занятия по 2ч 2 раза в неделю по 144 ч в год(количество учащихся в группе -15чел); 2 ступень -144ч, 3 ступень- 144ч-2р в неделю по 2ч;

#### **Цель программы:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, забота о всестороннем физическом развитии и воспитании гармоничной личности.

#### **Задачи программы:**

##### Обучающие:

1. Научить всех учащихся (независимо от уровня начальной подготовки) уверенно держаться на воде и уверенно чувствовать себя в воде.
2. Сформировать систему знаний и умений для овладения двигательными навыками всех четырех спортивных способов плавания.
3. Сформировать систему знаний и умений для самостоятельных занятий плаванием.
4. Обучить занимающихся осознано владеть своим телом в воде.
5. Научить правильному ритму дыхания при выполнении подготовительных упражнений в воде и при плавании в полной координации.
6. Сформировать знания о базовых видах двигательной деятельности.

##### Развивающие:

1. Способствовать развитию координации движений (ориентации в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения).
2. Способствовать развитию кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости).
3. Способствовать укреплению здоровья и устранению недостатков или особенностей физического развития.
4. Формировать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий плаванием на основные системы организма.

##### Воспитательные:

1. Воспитать способность к самоконтролю через физические ощущения.

2. Приобщать учащихся к трудолюбию, упорству в достижении поставленной цели.
3. Приобщать учащихся к здоровому образу жизни.
4. Способствовать развитию коммуникабельности, становлению нравственно-эстетических качеств личности.

### **Условия реализации программы.**

Формируются разновозрастные группы.

Данная программа предназначена для детей 8-14 лет; заниматься могут все желающие.

#### **Формы организации деятельности учащихся:**

- *групповая*- организация работы в группе;
- *индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *в подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;

**Формы проведения занятий:** комбинированное занятие, практическое занятие, эстафета, соревнование и др.

### **Планируемые результаты.**

#### **Личностные**

- Учащиеся приучатся к самоконтролю через физические ощущения
- станут более трудолюбивы
- научатся проявлять упорство при достижении поставленной цели
- не будут бояться проявлять положительные качества личности в обществе сверстников, приобретут уверенность в себе
- научатся управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях
- станут стремиться к безопасному, здоровому образу жизни
- смогут выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими учащимися в разных ситуациях совместной деятельности, направленной на общий результат

#### **Метапредметные**

- Учащиеся будут свободно ориентироваться в водном пространстве
- разовьют быстроту и скорость реакции
- разовьют скоростно-силовые качества
- разовьют выносливость при выполнении разнообразных физических упражнений
- сформируют целостную картину знаний и представлений о личной гигиене и о влиянии плавания на основные системы организма
- овладеют способностью принимать и сохранять цель, а так же научатся самостоятельно искать средства ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности
- сформируют умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, а так определять наиболее эффективные способы достижения результата

- приобретут навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций посредством учета интересов сторон и сотрудничества с товарищами и сверстниками
- овладеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами
- научатся осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации
- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать для себя новые задачи в выбранном виде деятельности
- смогут оценивать правильность выполнения учебной задачи

### Предметные

- Учащиеся научатся - уверенно чувствовать себя на воде,
- овладеют четырьмя основными способами плавания,
- научатся осознанно владеть своим телом не только в воде, но и на суше
- научатся правильно самостоятельно выполнять плавательные упражнения
- научатся правильному ритму дыхания
- будут уметь плавать в полной координации
- узнают базовые виды двигательной деятельности
- сформируют представление о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического)
- сформируют представление о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека и о здоровье как о факторах успешной учебы и социализации
- научатся организовывать личную здоровую формирующую и здоровую берегающую деятельность (режим дня, утренняя зарядка, игры и т.д.)
- научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, а так же будут знать основные способы их улучшения.

### **Материально техническое обеспечение**

1. Подготовка юных пловцов. Макаренко Л.П. М.: физкультура и спорт, 1974
2. Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006
3. Обучение детей плаванию в раннем возрасте. Учебно-методическое пособие. Н.Л. Петрова, В.А. Баранов — М.: «Советский спорт», 2006
4. Плавание. Под ред. В.Н. Платонова — Киев.: Олимпийская литература, 2000
5. Плавание 100 лучших упражнений. Блайт Люсеро; (перевод с английского Т. Платоновой). - М Эксимо, 2010
6. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008
7. Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков— М.: Просвещение, 2010. – (Стандарты второго поколения)
8. <http://www.chudopredki.ru/3148-fiziologicheskie-osobennosti-srednego-shkolnogo-vozrasta.html>

Учебные занятия проводятся в бассейне «Профилактория РЖД»