



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ЦАРЕВ-АЛЕКСЕЕВСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»

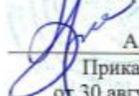
«Рассмотрено»
Руководитель МО учителей-
предметников ГБОУ «Царев-
Алексеевский кадетский
корпус»

 Бусловская С.В.
Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР ГБОУ «Царев-
Алексеевский кадетский
корпус»

 Тарская Ю.В.
30 августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ «Царев-
Алексеевский кадетский
корпус»

 А.С. Локтионов
Приказ № 200
от 30 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

занятий внеурочной деятельности курса
«Плавание» 8 класс



Составитель:
преподаватель-организатор ОБЖ
Силаков С.В.

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по плаванию является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Срок реализации данной программы 1 год.

Цели и задачи

Занятия плаванием направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – обучение кадет плаванию, закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего физического развития, воспитание волевых качеств.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепление здоровья;
- обучение основам способов плавания;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- развитие двигательной активности;
- развитие навыков личной гигиены;
- развитие и укрепление костно-мышечного корсета;
- развитие координационных возможностей, умение владеть своим телом в непривычной обстановке;
- воспитание морально-волевые качества (учить кадет преодолевать трудности, владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях на воде);
- воспитание самостоятельности и организованности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью, привычке к закаливанию.

Содержание рабочей программы

Материал даётся в четырех разделах: приобщение к воде; общая и специально физическая подготовка; техника плавания; дальнейшее совершенствование техники плавания.

В разделе «Приобщение к воде» представлен материал подготовительных упражнений в воде (освоение дыхания, элементарных гребковых движений руками и ногами, скольжения, соскоков в воду). Предварительное ознакомление с техникой изучаемого способа плавания (положение тела, дыхание, характер гребковых движений).

В разделе «Общая и специально - физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества и навыки.

В разделе «Техника плавания» представлен материал, способствующий обучению техники плавания кролем на груди и на спине, спадов вперед с низкого бортика. Изучение отдельных элементов техники плавания и затем изучаемого способа в целом.

В разделе «Дальнейшее совершенствование техники плавания» даны упражнения, которые способствуют формированию специальных навыков учебных стартов и поворотов, ознакомление с отдельными элементами техники плавания дельфином и брассом, освоение комплексного плавания. На этом этапе ведущее значение имеет плавание изучаемым способом с полной координацией.

В конце изучения курса, кадеты

должны знать: правила проведения соревнований, технику безопасности, правила поведения в бассейне и на воде, правила личной гигиены, основные способы плавания;

должны уметь: проплыть различные отрезки дистанции одним, двумя, тремя стилями плавания; выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и кадета. Занятия строятся так, чтобы кадеты сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания, умения и навыки. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается техника плавания, личная гигиена, жесты и команды судей.

Для повышения интереса воспитанников к занятиям по плаванию и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у кадета предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у кадет конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

При освоении сложного движения или приема применяется следующий порядок обучения:

- показ приема или движения в быстром и медленном исполнении;
- выполнение подводящих упражнений;
- обучение по разделениям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у кадет образовались определенные навыки плавания.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (снарядах).

Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Основной формой контроля является выполнение тестовых заданий, которые проводятся в начале, середине и конце учебного года. Также во время участия в соревнованиях по плаванию происходит тестирование и проверка полученных умений и навыков.

Конечным результатом освоения программного курса по плаванию являются: умения, демонстрируемые каждым обучающимся при проплывании дистанции 25 м и 50 м любым избранным способом плавания.

В начале учебного года проверяется уровень плавательной подготовленности. В таблицу заносится количественный результат кадета (длина проплываемой дистанции) в метрах. А так же стиль плавания (кроль на груди, на спине, брасс).

В середине учебного года проверяется уровень плавательной подготовленности на 17-18 занятии. В таблицу заносится количественный результат кадета (длина проплываемой дистанции в метрах) и стиль плавания.

В конце учебного года в таблицу заносится количественный результат кадета (длина проплываемой дистанции), также время в минутах и секундах. Или результат соревнования.

**Нормативы
по физической подготовке**

Упражнения	14 лет	15 лет
Бег 30 м (сек)	4,9	4,7
Бег 60 м (сек)	8,7	8,7
Бег 2 000 (м)	9,00	9,00
Подтягивание на перекладине (количество раз)	10	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (количество раз за 1 минуту)	30	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	47	47
Прыжок в длину с места (см)	180	200

Тематическое планирование 8 класс.

№ п/п	Наименование тем и занятий	Часы учебного времени
	Раздел I. Приобщение к воде.	4
1	Тема 1. Правила поведения и техника безопасности на воде.	1
	Занятие 1. Техника безопасности занимающихся плаванием. Гигиенические требования. Проверка плавательной подготовленности. Упражнения освоения с водой.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
2	Тема 2. Подготовительные упражнения для освоения с водой.	3
	Занятие 1. Обучение вдоху-выдоху. Обучение лежанию на воде. Обучение скольжению на груди с задержкой дыхания.	1
	Занятие 2. Обучение скольжению на груди с различным положением рук. Обучение движению ногами кролем на груди. Обучение лежанию на спине. Обучение движению ногами кролем на груди.	1
	Занятие 3. Скольжение на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди. Обучение скольжению на спине.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Раздел II. Общая и специально - физическая подготовка.	4
3	Тема 3. Общая физическая подготовка со специальной направленностью.	4
	Занятие 1. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости и выносливости. Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Дыхательные упражнения.	1
	Занятие 2. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости и выносливости. Плавание ногами кролем на спине с опорой и без опоры. Дыхательные упражнения.	1
	Занятие 3. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости и выносливости. Плавание ногами кролем на груди с опорой и без опоры. Дыхательные упражнения.	1
	Занятие 4. Тренировка по общефизической подготовке. Развитие гибкости и выносливости. Плавание ногами кролем на спине с опорой и без опоры. Дыхательные упражнения.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Раздел III. Техника плавания.	19
4	Тема 4. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания.	15

	Занятие 1. Плавание с помощью ног кролем на груди с опорой и без опоры. Обучение движению руками кролем на груди. Обучение движению ногами кролем на спине.	1
	Занятие 2. Плавание с согласованием движений руками и ногами в кроле на груди. Обучение движению руками кролем на спине.	1
	Занятие 3. Согласование движений руками и ногами в кроле на груди. Согласование движений руками и ногами в кроле на спине. Обучение движению рук дельфин.	1
	Занятие 4. Отработка движений ног кролем на груди и на спине. Согласование движений рук и ног кролем на спине. Совершенствование движений рук дельфином. Обучение движению ног дельфином.	1
	Занятие 5. Обучение движению рук брасс. Согласование движения руками брассом с дыханием. Обучение движению ног брассом.	1
	Занятие 6. Плавание с помощью ног кролем на спине с различным положением рук. Совершенствование движений ног кролем на спине.	1
	Занятие 7. Согласование движения рук, ног и дыхания кролем на спине. Согласование движения рук, ног и дыхания кролем на груди. Совершенствование движений ногами кролем на груди.	1
	Занятие 8. Согласование движения ног, рук и дыхания кролем на груди и спине. Совершенствование согласования движений ногами и дыхания кролем на груди.	1
	Занятие 9. Согласование движения ног, рук и дыхания кролем на груди и спине. Совершенствование согласования движений ног и дыхания кролем на груди. Совершенствование движений руками кролем на груди.	1
	Занятие 10. Тренировка в плавании кролем на груди в координации.	1
	Занятие 11. Тренировка в плавании кролем на груди.	1
	Занятие 12. Тренировка в плавании кролем на груди.	1
	Занятие 13. Тренировка в плавании кролем на груди.	1
	Занятие 14. Тренировка в плавании кролем на груди.	1
	Занятие 15. Тренировка в плавании кролем на спине в координации.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
5	Тема 5. Упражнения для изучения стартов и поворотов.	4
	Занятие 1. Меры безопасности при прыжках в воду. Прыжок в воду вниз ногами с бортика бассейна. Прыжок в воду вниз ногами с тумбочки бассейна. Старт из воды при плавании на	1

	спине. Спад в воду из положений сидя и стоя с бортика. Спад в воду из положений сидя и стоя с тумбочки.	
	Занятие 2. Стартовый прыжок в воду из положения сидя на бортике бассейна. Стартовый прыжок в воду из положения стоя на тумбочке бассейна.	1
	Занятие 3. Изучение простейших приемов поворота (подплывание к бортику, касание его руками (рукой), группировка, вращение, постановка ног на стенку; толчок ногами, скольжение и первые плавательные движения). Тренировка в выполнении приемов поворота.	1
	Занятие 4. Тренировка в выполнении приемов поворота. Разучивание поворота способом сальто.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Раздел IV. Дальнейшее совершенствование техники плавания.	
6	Тема 6. Упражнения для совершенствования техники плавания.	6
	Занятие 1. Совершенствование согласования движений рук и дыхания кролем на груди. Совершенствование движений руками кролем на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания кролем на груди.	1
	Занятие 2. Совершенствование согласования движений рук и дыхания кролем на груди. Совершенствование движений руками кролем на спине. Совершенствование согласования движений рук и дыхания кролем на груди.	1
	Занятие 3. Совершенствование согласования движений рук и ног кролем на груди. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кролем на груди. Совершенствование координации движений кролем на спине.	1
	Занятие 4. Совершенствование согласования движений рук и ног кролем на спине.	1
	Занятие 5. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кролем на груди. Совершенствование координации движений кролем на спине. Плавание 25 м. и 50 м.	1
	Занятие 6. Совершенствование согласования движений рук, ног и дыхания кролем на груди. Совершенствование координации движений кролем на спине. Плавание на выносливость.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
7	Тема 7. Тестирование и соревнования.	1
	Занятие 1. Тестирование и участие в соревнованиях.	1
	Контрольное задание (сдача нормативов по физической подготовке)	
	Всего часов:	34

Ожидаемый результат

В конце изучения курса планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков плавания.

Конечным результатом освоения программного курса являются: умение каждым обучающимся проплыть дистанции 25 м. и 50 м. любым избранным способом плавания.

Перечень учебно-методических средств обучения

- 1.Фирсов З.П., 1980. «Плавать раньше, чем ходить»;
- 2.Велитченко, В. К. «Как научиться плавать.» – М.: Терра-Спорт, 2000. – 96с.
- 3.Давыдов В.Ю., 1985; «Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим»



Пронумеровано 11 листов
Прошнуровано 13 листов
Скреплено печатью
Директор школы-интерната
А.С. Локтионов