

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

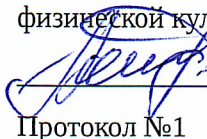
**Министерство образования Ростовской области**

**Управление образования города Ростова-на-Дону**

**МАОУ "Школа № 74"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководителем кафедры  
физической культуры

 Лемба В.А.  
Протокол №1

от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
МАОУ "Школа №74"

 Садилова О.И.  
Приказ № 68

от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности «Покорители волн»**

7-8 класс

**г. Ростов-на-Дону 2025 г.**

**Возраст обучающихся:** 13–15 лет (7–8 классы).

**Срок реализации:** 1 учебный год.

**Режим занятий:** 1 час в неделю (всего 34 часа).

**Форма организации:** групповая (с учётом уровня плавательной подготовки).

### **Пояснительная записка**

Программа «Покорители волн» направлена на укрепление здоровья, формирование устойчивого навыка плавания и приобщение школьников к здоровому образу жизни. Занятия сочетают **оздоровительный** и **обучающий** компоненты, способствуют гармоничному физическому развитию, закаливанию организма и профилактике нарушений осанки.

**Актуальность** программы обусловлена:

- необходимостью формирования у подростков жизненно важного навыка плавания;
- потребностью в оздоровлении и физическом развитии учащихся;
- возможностью профилактики гиподинамии через регулярные водные нагрузки;
- значимостью закаливания и укрепления иммунитета в подростковом возрасте.

**Цель:** формирование устойчивого навыка плавания, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности учащихся.

**Задачи:**

- **образовательные:** освоение техники основных способов плавания, правил безопасности на воде, основ закаливания и гигиены плавания;
- **оздоровительные:** укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика нарушений осанки, развитие дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы;
- **развивающие:** совершенствование физических качеств (выносливость, координация, гибкость, сила), формирование правильной осанки, развитие пространственной ориентировки;
- **воспитательные:** привитие интереса к регулярным занятиям плаванием, воспитание дисциплинированности, смелости, взаимопомощи, ответственности за своё здоровье.

**Ожидаемые результаты:**

- владение техникой плавания не менее чем двумя способами (кроль на груди, кроль на спине, брасс — на выбор);
- знание правил безопасности и поведения в бассейне, основ гигиены плавания и закаливания;
- умение выполнять стартовый прыжок и базовые повороты;
- способность проплыть дистанцию 50–100 м в зависимости от уровня подготовки;
- улучшение показателей общей физической подготовленности (выносливость, гибкость, координация);
- сформированность мотивации к регулярным занятиям плаванием и заботе о здоровье.

### Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Основные задачи
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Гигиена плавания	1	Беседа, демонстрация	Ознакомление с правилами поведения в бассейне, требованиями гигиены, мерами безопасности
2	Освоение воды: погружения, выдохи в воду, скольжение	1	Практическое	Преодоление страха воды, освоение базовых навыков дыхания и скольжения
3	Движения ногами при плавании кролем на груди	1	Практическое	Отработка техники работы ног, развитие координации и ритма
4	Движения руками при плавании кролем на груди	1	Практическое	Освоение гребка, согласование движений рук с дыханием
5	Координация движений при плавании кролем на груди	1	Практическое	Соединение работы рук, ног и дыхания, увеличение дистанции плавания
6	Движения ногами при плавании кролем на спине	1	Практическое	Отработка техники работы ног в положении на спине
7	Движения руками	1	Практическое	Освоение гребка на

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Основные задачи</b>
	при плавании кролем на спине			спине, согласование с дыханием
8	Координация движений при плавании кролем на спине	1	Практическое	Соединение элементов техники, увеличение дистанции
9	Основы брасса: движения ногами	1	Практическое	Изучение техники «лягушачьих» движений ног, развитие гибкости суставов
10	Основы брасса: движения руками	1	Практическое	Освоение гребка брассом, согласование с дыханием
11	Координация движений при плавании брассом	1	Практическое	Соединение элементов техники брасса, увеличение дистанции
12	Стартовый прыжок с бортика	1	Практическое	Освоение техники старта, развитие быстроты и координации
13	Повороты при плавании (открытый, закрытый)	1	Практическое	Изучение техник поворотов, их применение в плавании
14	Упражнения на дыхание и задержку дыхания	1	Практическое	Развитие дыхательной системы, освоение ныряния, укрепление лёгких
15	Плавание в ластах: развитие силы и выносливости	1	Практическое	Укрепление мышц ног, повышение скорости и эффективности гребков
16	Плавание с доской: отработка работы ног	1	Практическое	Изолированная тренировка ног, улучшение обтекаемости тела

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Основные задачи</b>
17	Плывание на боку: развитие баланса и координации	1	Практическое	Освоение нестандартного положения тела, укрепление боковых мышц
18	Подвижные игры и эстафеты в воде	1	Игровое занятие	Закрепление навыков плавания в игровой форме, развитие командного духа
19	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	Практическое	Коррекция осанки через плавательные упражнения, укрепление мышечного корсета
20	Закаливающие процедуры в воде (по согласованию с медработником)	1	Практическое	Освоение методов закаливания, повышение иммунитета
21	Техника плавания в условиях сопротивления (резиновый шнур, манжеты)	1	Практическое	Развитие силы и выносливости, имитация плавания против течения
22	Плывание на спине с акцентом на дыхание	1	Практическое	Совершенствование дыхательной техники, расслабление позвоночника
23	Отработка старта и первых гребков	1	Практическое	Повышение эффективности старта, развитие взрывной силы
24	Плывание на дистанцию: развитие выносливости	1	Практическое	Увеличение проплываемой дистанции (от 50 м до 100 м)
25	Комбинированное плавание (смена стилей)	1	Практическое	Развитие адаптивности, чередование техник для снижения

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Основные задачи</b>
				утомляемости
26	Упражнения на расслабление и восстановление в воде	1	Практическое	Освоение техник релаксации, профилактика перенапряжения
27	Эстафеты с элементами техники плавания	1	Игровое занятие	Закрепление навыков в соревновательной форме, развитие скорости
28	Итоговая проверка навыков: техника плавания, старт, повороты	1	Контрольное занятие	Оценка уровня освоения техники, выявление индивидуальных достижений
29	Зачётное плавание: преодоление дистанции (50–100 м)	1	Зачёт	Демонстрация устойчивого навыка плавания, подведение итогов
30	Анализ результатов. Награждение активных участников	1	Торжественное мероприятие	Подведение итогов, вручение грамот, обсуждение перспектив
31–34	Резервные занятия (повторение, игры, индивидуальная работа)	4	Комбинированное занятие	Закрепление материала, коррекция индивидуальных пробелов, досуг в воде

## Содержание программы

### 1. Теоретический блок

- правила поведения и техника безопасности в бассейне;

- гигиена плавания и закаливание;
- основы анатомии и физиологии дыхания при плавании;
- первая помощь на воде;
- история плавания и его значение для здоровья.

## **2. Практический блок**

- **освоение воды:** погружения, выдохи в воду, скольжение, «поплавок», «медуза»;
- **техника плавания:** кроль на груди, кроль на спине, брасс (основы);
- **старты и повороты:** прыжок с бортика, открытый и закрытый повороты;
- **дыхательные упражнения:** задержка дыхания, ныряние, ритмичное дыхание;
- **специальные упражнения:** плавание в ластах, с доской, на боку, с сопротивлением;
- **игровые элементы:** эстафеты, подвижные игры в воде.

## **3. Оздоровительный блок**

- упражнения для профилактики нарушений осанки;
- дыхательная гимнастика в воде;
- закаливающие процедуры (по согласованию с медработником);
- релаксационные упражнения для снятия напряжения.

## **Методическое обеспечение**

### **Материально-техническое оснащение:**

- бассейн (глубина 1,2–1,8 м);
- плавательные доски;
- ласты;
- резиновые шнуры для сопротивления;
- манжеты для ног;
- обручи и мячи для водных игр;
- секундомер;
- свисток;
- наглядные пособия (схемы, плакаты по технике плавания).

### **Методические материалы:**

- инструкции по технике безопасности;
- схемы и плакаты по технике плавания;
- видеоматериалы с демонстрацией элементов;
- комплексы упражнений для освоения воды и техники плавания;
- протоколы контрольных испытаний.

## **Формы контроля и оценки результатов**

- **текущий контроль:** наблюдение за выполнением упражнений, устные ответы по теории;
- **промежуточный контроль:** выполнение отдельных элементов техники (гребок, дыхание, старт);
- **итоговый контроль:** зачётное плавание на дистанцию, тестирование по теории.

### **Критерии оценки**

- **знание теории:** понимание правил безопасности, гигиены, основ техники;
- **практические навыки:** правильность выполнения элементов, координация движений, дистанция плавания;
- **физическая подготовленность:** выносливость, гибкость, скорость;
- **личностные качества:** дисциплинированность, активность, взаимопомощь.

### **Список литературы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
3. Булгакова Н. Ж. Плавание: пособие для инструктора-общественника. — М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Викулов А. Д. Плавание: учебное пособие. — М.: Владос-Пресс, 2004.
5. Макаренко Л. П. Плавание. — М.: Физкультура и спорт, 1999.