

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКДИСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«12 №-а шёр учреждение» Воркута карса Муниципальной велодан учреждение
169908, Республика Коми, г. Воркута, ул. Возейская, д. 8
Тел.: (82151) 6 -28-77 Факс: 8-82151-6-93-10 E-mail: sch_12_vor@edu.rkomi.ru

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 31 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МОУ «СОШ № 12» г. Воркуты
от 31.08.2023 № 550

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание»

спортивно-оздоровительное направление

основного общего образования
срок реализации программы 2 года
(возраст учащихся – 10-15 лет)

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
основного общего образования

Составитель: Дмитриева Е.А.,
учитель физической культуры

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» для учащихся основного общего образования составлена **в соответствии с:**

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 05.07.2021 № 64101);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программой основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте 12.07.2023 №74223)

с учётом:

- федеральной рабочей программой воспитания;

– Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ под ред. В. А. Горского. – 2-е изд. – М. Просвещение, 2011.

Программа предусматривает **межпредметные связи** с естествознанием (уроки биологии), физики, физическая культура и спорт (уроки физической культуры и ОБЖ).

Цель:

содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, в образовательной области плавания является формирование гармоничного развития личности, посредством освоения навыков общения с водной средой, сохранение здоровья учащихся – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Задачами программы являются:

- Сохранение и укрепление здоровья детей, повышение их работоспособности.

- Приобретение знаний в области гигиены и закаливания организма человека, посредством освоения навыков общения с водной средой.

- Оздоровление детей в условиях Крайнего Севера;

- Обеспечение двигательной активности;

- Эмоциональная разрядка детей, снятие психического напряжения;

- Профилактика утомления и поддержание умственной работоспособности

- Повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта.

Выбор программы курса внеурочной деятельности «Плавание» обусловлен выбором учащихся и их родителей (законных представителей).

Общий объём учебного времени для изучения курса 68 часов: в 5 классе – 34 часа, в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю).

Срок реализации программы 2 года.

Формой промежуточной аттестации являются – соревнования (в рамках «Недели науки, творчества и спорта»).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности предназначена для учащихся основного общего образования, в том числе и учащихся с ОВЗ.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Плавание»

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых

познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

– умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

– умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;

– умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий; владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приемов и способов плавания;

– умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе;

– формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты:

– знания о значении плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

– знания о роли плавания в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей;

– достижения выдающихся отечественных пловцов, их вкладе в развитие плавания; умение характеризовать виды плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и стили плавания (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин));

- знание дистанций и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей;
- применение терминологии и правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения технике способов плавания;
- знание прикладного значения плавания; владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;
- знание и применение основных способов спасения пострадавшего на воде; основных и подручных средств спасения на воде; способов плавания в экстремальных ситуациях;
- выполнение комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде;
- упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования; составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для плавания;
- демонстрация техники проплывания отрезков на дистанции различными стилями плавания, выполнение различных стартов и поворотов;
- освоение прикладных способов плавания, демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде;
- применение спасательных средств; осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании;
- проплывание дистанции 50 м вольным стилем без остановки, дистанции 25 м различными стилями плавания в полной координации;
- участие в соревнованиях по плаванию.

3. Содержание курса внеурочной деятельности «Плавание»

7 класс

1. Вводное занятие – 2 часа.

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде. Практическая работа: просмотр фрагментов соревнований по плаванию.

2. Понятие о различных стилях плавания – 10 часов.

Правила подготовки и разминки перед входом в воду. Техника и методика дыхания в воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Плавание с помощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив. Особенности дыхания при освоении плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брассом. Плавание стилем брасс 50 м на временной норматив. Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабшего человека. Практическая работа: освоение различных стилей плавания.

3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде – 2 часа.

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении. Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

4. Особенности проведения игр на воде - 5 часов.

Организация игр на воде. Классификация спортивных игр на воде. Приёмы выпрыгивания из воды и прицельного бросания мяча. Правила игры в водное поло. Ознакомление с техникой игры в водное поло. Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

5. Понятие о дайвинге – 3 часа.

Освоение приёмов погружения под воду, приёмы подводного плавания на расстояние 10-

15 м при задержке дыхания. Особенности психологической подготовки любителей подводного плавания. Практическая работа: освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

6. Приёмы дыхания через трубку – 3 часа.

Особенности сигналов между дайверами под водой Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку. Освоение сигналов между дайверами. Регулировка плавучести под водой. Практическая работа: освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия.

7. Техника прыжков в воду с бортика – 4 часа.

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. Элементарные представления о физике и физиологии плавания под водой. Морская и пресноводная флора и фауна (кто и как плавает?). Практическая работа: освоение техники прыжков в воду и плавания под водой.

8. Освоение техники прохождения дистанций под водой – 3 часа.

Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Особенности прохождения через обручи под водой. Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой. Обеспечение безопасности учащихся.

9. Соревнования – 2 часа.

Презентация успехов юных пловцов с приглашением родителей учащихся.

8 класс

1. Вводное занятие – 2 часа.

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде. Практическая работа: просмотр фрагментов соревнований по плаванию.

2. Стили плавания – 11 часов.

Правила подготовки и разминки перед входением в воду. Техника и методика дыхания в воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Плавание с помощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив. Особенности дыхания при освоении плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брассом. Плавание стилем брасс 50 м на временной норматив. Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабевшего человека. Практическая работа: освоение различных стилей плавания.

3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде - 2 часа.

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении. Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

4. Особенности проведения игр на воде – 3 часа.

Организация игр на воде. Классификация спортивных игр на воде. Приёмы выпрыгивания из воды и прицельного бросания мяча. Правила игры в водное поло. Ознакомление с техникой игры в водное поло. Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

5. Понятие о дайвинге – 3 часа.

Освоение приёмов погружения под воду, приёмы подводного плавания на расстояние 10-15 м при задержке дыхания. Особенности психологической подготовки любителей подводного плавания. Практическая работа: освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

6. Приёмы дыхания через трубку -3 часа.

Особенности сигналов между дайверами под водой Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку. Освоение сигналов между дайверами. Регулировка плавучести под водой. Практическая работа: освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия.

7. Техника прыжков в воду с бортика – 5 часов.

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина

под водой. Элементарные представления о физике и физиологии плавания под водой. Морская и пресноводная флора и фауна (кто и как плавает?). Практическая работа: освоение техники прыжков в воду и плавания под водой.

8. Освоение техники прохождения дистанций под водой – 3 часа.

Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Особенности прохождения через обручи под водой. Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой. Обеспечение безопасности учащихся.

9. Соревнования – 2 часа.

Презентация успехов юных пловцов с приглашением родителей учащихся.

4. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Плавание» с учетом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тематическое планирование курса «Плавание» разработано с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного курса обеспечивает:

– Понимание ценности жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знание и соблюдение правил безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.

– Выражение установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность).

– Проявление неприятия вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.

– Умение осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.

– Способность адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.

7 класс

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Понятие о различных стилях плавания	10	2	7
3	Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	2	1	1
4	Особенности проведения игр на воде	5	2	3
5	Понятие о дайвинге	3	1	2
6	Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигналов между дайверами под водой	3	1	2
7	Техника прыжков в воду с бортика	4	1	3
8	Освоение техники прохождения дистанций под водой	3	1	2
9	Соревнования	2	1	1
	Итого	34	11	23

8 класс

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Стили плавания	11	2	9
3	Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	2	1	1

4	Особенности проведения игр на воде	3	1	2
5	Понятие о дайвинге	3	1	2
6	Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигналов между дайверами под водой	3	1	2
7	Техника прыжков в воду с бортика	5	1	4
8	Освоение техники прохождения дистанций под водой	3	1	2
9	Соревнования	2	1	1
	Итого	34	10	24