



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методической кафедры
гуманитарного, художественно-
эстетического и оздоровительного цикла
МБОУ СОШ №3

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Яценко Н.А.
подпись

от 30.08.2021. № 2
 секретарь Храмченкова Ю.Г.
подпись

_____ 2021г

УТВЕРЖДЕНО

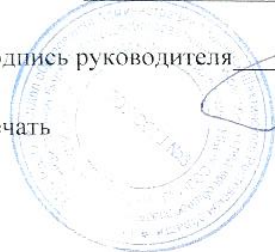
Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021 № 246

И.А.Золотова

Подпись руководителя  _____

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Плавание» 7 класс

Учитель: **Храмченкова Юлия Григорьевна**

первая квалификационная категория

2021-2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа предназначена для обучения школьников плаванию в образовательных учреждениях начального общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, письма Министерства образования Ростовской области № 24/4.1 «О примерной структуре рабочих программ учителей».

Данная программа ориентирована на использование учебников «Физическая культура» учебник для учащихся 5–7 классов, автор М.Я.Виленский, Москва: Просвещение, 2011. Физическая культура. 8-9 класс учебник для общеобразовательных организаций /В.И Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Цель: Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

Задачи решаемые на уроках плавания:

- укрепление здоровья и закаливание;
- увеличение двигательной активности учащихся;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники плавания в широком кругу двигательных навыков;
- приобретение разносторонней физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, общей выносливости, скоростно-силовых и координационных возможностей;
- формирование устойчивого интереса, мотиваций к занятиям плаванием и здоровому образу жизни; элементы прикладного плавания;
- воспитание морально-эстетических и волевых качеств.

Место предмета в базисном учебном плане.

Количество часов по учебному плану МБОУ СОШ № 3 Всего 36 часов; в неделю 1 час.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» (раздел плавания) должны отражать:
 - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
 - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять функциональные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;

Учебный план
Распределение учебного времени на изучение программного материала
(в разделе плавание)

№	Вид программного материала	Количество часов
1	<p>Основы знаний: Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами; Правила поведения в бассейне во время урока, меры безопасности. Физическое развитие человека средствами плавания. Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие при занятиях плаванием. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта; Режим дня, его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки средствами плавания. Проведение банных процедур. Оказание помощи при транспортировке не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств. (теоретические знания даются в подготовительной части урока)</p>	1
2	<p>Освоение с водой (подготовительные упражнения) Кроль на спине Кроль на груди Брасс Баттерфляй Элементы прикладного плавания Закрепление навыка избранного способа плавания (контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока) Игры, эстафеты Сдача нормативов Всероссийского комплекса норм ГТО</p>	- 4 часа 5 часов 4 часа 4 часа 5 часов 5 часов 5 часов 2 часа
3	Всего часов	36

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел плавание_КЛАСС__7А____

кол-во недель 34,КОЛ-ВО ЧАСОВ__34__

№ урока к курсу	№ урока в теме	Дата проведения	Тема
1	1	07.09.21	Т.Б. Основы знаний.
2	2	14.09.21	Обучение техники плавания кролем на спине
3	3	21.09.21	Обучение техники плавания кролем на спине
4	4	28.09.21	Обучение техники плавания кролем на спине
5	5	05.10.21	Обучение техники плавания кролем на спине
6	6	12.10.21	Эстафетное плавание кролем на спине
7	7	19.10.21	Обучение техники плавания способом баттерфляй
8	8	26.10.21	Обучение техники плавания способом баттерфляй

9	9	09.11.21	Обучение техники плавания способом баттерфляй
10	10	16.11.21	Обучение техники плавания способом баттерфляй
11	11	23.11.21	Эстафетное плавание способом баттерфляй
12	12	30.11.21	Обучение техники плавания способом брасс
13	13	07.12.21	Обучение техники плавания способом брасс
14	14	14.12.21	Обучение техники плавания способом брасс
15	15	21.12.21	Обучение техники плавания способом брасс
16	16	28.12.21	Эстафетное плавание способом брасс
17	17	18.01.22	Обучение техники плавания кролем на груди
18	18	25.01.22	Обучение техники плавания кролем на груди
19	19	01.01.22	Обучение техники плавания кролем на груди
20	20	08.02.22	Обучение техники плавания кролем на груди
21	21	15.02.22	Эстафетное плавание кролем на груди
22	22	22.02.22	Проплывание дистанции 50 м Сдача норм ГТО
23	23	01.03.22	Способы прикладного плавания
24	24	15.03.22	Плавание в сложных условиях
25	25	22.03.22	Плавание с предметами и грузами
26	26	12.04.22	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств
27	27	26.04.22	Подъём пострадавшего со дна.
28	28	03.04.22	Совершенствование техники плавания избранным способом
29	29	23.05.22	Совершенствование техники плавания избранным способом
30	30	10.05.22	Развитие общей выносливости средствами плавания
31	31	17.05.22	Развитие общей выносливости средствами плавания
32	32	24.05.22	Эстафетное плавание. Игры. Эстафеты.

С учетом выходных и праздничных дней 32 часа

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. БлайтЛюсеро; (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>

Принудовано и скреплено печатью
листов 6



директор МБОУ СОШ № 3
Золотова И.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023