

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

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

УВР

методической кафедры

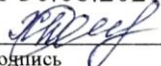
Гуманитарного,

художественно-эстетического

и оздоровительного цикла

МБОУ СОШ №3

от 30.08.2021г. №2

 Секретарь МО Храмченкова Ю.Г.

подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по



Яценко Н.А

подпись

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 \_\_\_\_\_

Приказ от

30.08.2021

№

246

Подпись руководителя \_\_\_\_\_

И.А. Золотова

Печать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «ПЛАВАНИЕ»

7Б класс

Учитель: Рыхлова Александра Владимировна

на 2021-2022 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Плавание» для обучающихся 7 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897), закона РФ «Об образовании», требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 города Каменск-Шахтинский, федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе в МБОУ СОШ №3, учебного плана, локальных актов МБОУ СОШ №3.

Программа внеурочной деятельности «Плавание» 7 классах относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

**Цель программы по внеурочной деятельности:** создание условий для развития и применения математических способностей обучающимися при решении познавательных и практических задач, раскрытие способностей и поддержка одаренности детей.

### Цели и задачи программы по внеурочной деятельности:

**Цель:** Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию « Плавание».

#### Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

### Особенности реализации программы

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

## Место учебного предмета (курса) в учебном плане

Программа рассчитана на 38 часов 7 классов 1 час в неделю. Срок реализации программы – 1 год.

### Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Плавание»

Изучение курса дает возможность обучающимся достичь следующих результатов развития:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.

Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

#### Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

#### Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

#### Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других.

#### Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

#### Требования к уровню подготовки обучающихся

1. Учащиеся должны **знать/** понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должны **уметь**:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся.

Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Плавание»**

Вводное занятие. Ознакомление с правилами поведения на водных объектах. Инструктаж по ТБ. Гигиена на водных объектах. Правила соревнований и определение победителя.

Развитие выносливости. Тренировка задержки дыхания. Игры и развлечения на воде.

Теория: Влияние скоростных качеств. Техника плавания кролем. Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.

Раздел «Брасс» Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнения задания.

Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.

Раздел «Развитие гибкости, силы» Выполнять различные способы прыжков. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Научить задерживать дыхание

под водой и проплывать определенное расстояние. Формировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.

Раздел «Теория» Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием. Ознакомление с правилами поведения на водных объектах в зимний период. Правила спасения утопающих в зимний период. Ознакомление с правилами поведения на водных объектах во время оттепели в зимний период. Ознакомление с правилами поведения на водных объектах в весенний период. Паводок. Ознакомление с правилами поведения на водных объектах в летний период. Правила спасения утопающих в летний период. Правила безопасного поведения на стихийных пляжах. Профилактика несчастных случаев на воде. «С водой не шути» Правила оказания неотложной помощи пострадавшим. Правила самоспасания. Приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде.

Проект: «Выпуск памяток, листовок «Внимание вода!»»

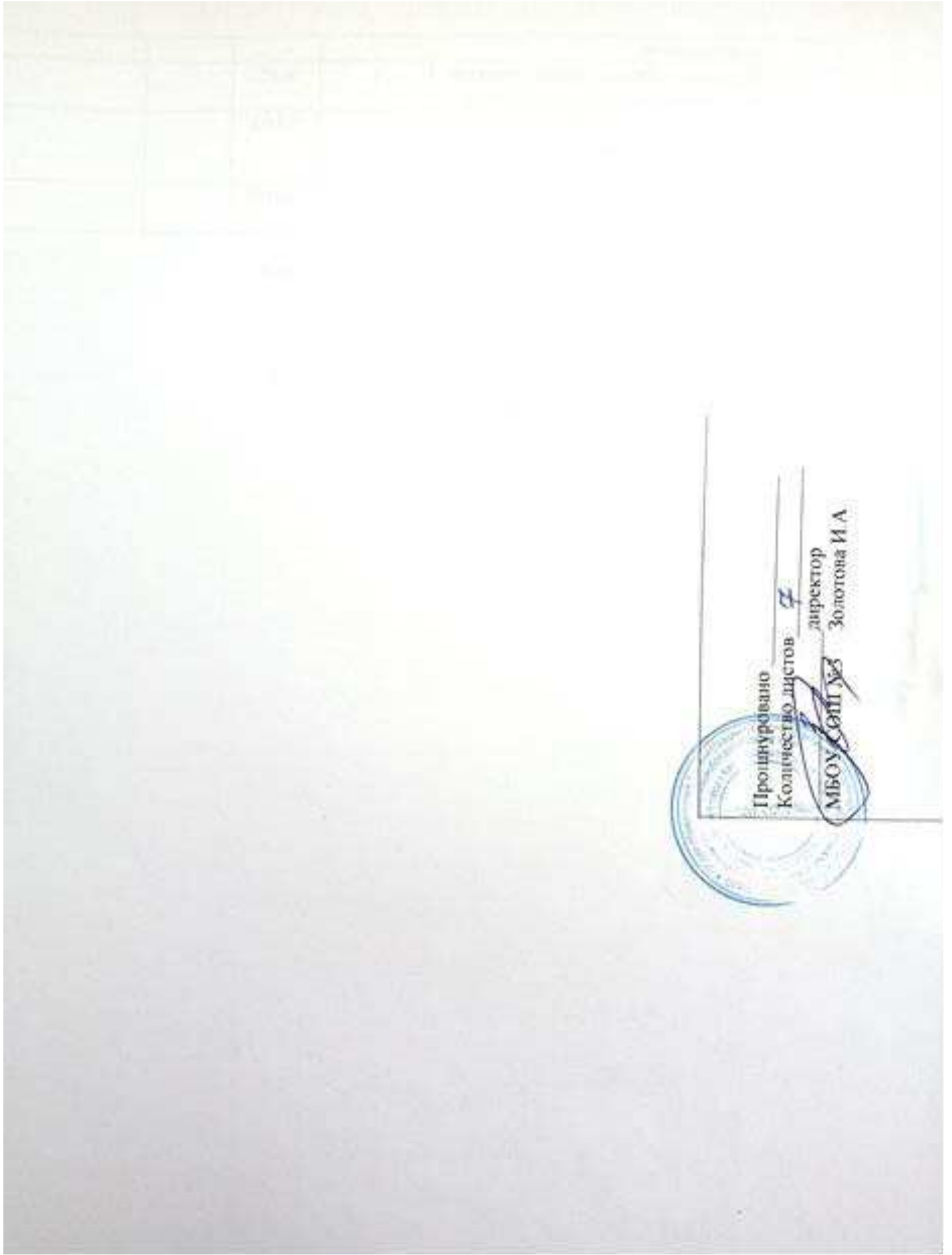
### Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество во часов	Сроки проведения		Примечание (причина корректировки)
			Дата (план)	Дата (факт)	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами поведения на водных объектах. Инструктаж по ТБ.	1	03.09		
2.	Гигиена на водных объектах.	1	10.09		
3.	Имитационные упражнения на суше: Кроль на груди, развитие физических качеств	1	17.09		
4.	Знания по истории плавания и олимпийского движения.	1	24.09		
5.	Имитационные упражнения на суше: Кроль на спине, развитие физических качеств	1	01.10		
6.	Имитационные упражнения на суше: Брасс, развитие физических качеств	1	08.10		
7.	Имитационные упражнения на суше: удержание равновесия на воде. «Поплавок».	1	15.10		
8.	«Звёздочка» лежание на поверхности воды, для отдыха.	1	22.10		
9.	Влияние состава воды на погруженное тело.	1	29.10		
10.	Теория: Ознакомление с непривычным состоянием гидростатической невесомости.	1	12.11		
11.	Имитационные упражнения на суше «Формирование комплекса рефлексов кинестатических».	1	19.11		
12.	Формирование комплекса рефлексов слуховых и зрительных.	1	26.11		

13.	Формирование комплекса рефлексов по дыханию.	1	03.12		
14.	Ознакомление с правилами поведения на водных объектах в зимний период.		10.12		
15.	Правила спасения утопающих в зимний период.		17.12		
16.	Имитационные упражнения на суше: Комплексное плавание.	1	24.12		
17.	Имитационные упражнения на суше: Старты. Повороты. Скольжение.	1	14.01		
18.	Группы мышц участвующие при «Кроль», «Брасс»	1	21.01		
19.	Имитационные упражнения на суше на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1	28.01		
20.	Правила соревнований и определение победителя.	1	4.02		
21.	Развитие выносливости. Тренировка задержки дыхания.	1	11.02		
22.	Игры и развлечения на воде.	1	18.02		
23.	Теория: Влияние скоростных качеств.	1	25.02		
24.	Имитационные упражнения на суше на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	4.03		
25.	Имитационные упражнения на суше на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	11.03		
26.	Ознакомление с правилами поведения на водных объектах в весенний период. Паводок.	1	18.03		
27.	Ознакомление с правилами поведения на водных объектах в летний период.	1	25.03		
28.	Правила спасения утопающих в летний период. Оказание доврачебной помощи пострадавшим.	1	8.04		
29.	Правила безопасного поведения на стихийных пляжах.	1	15.04		
30.	Профилактика несчастных случаев на воде. «С водой не шути»	1	22.04		
31.	Правила оказания неотложной помощи пострадавшим. Правила	1	29.04		

	самоспасания.				
32.	Приёмы оказания первой помощи при несчастных случаях на воде.	1	6.05		
33.	Проект: «Выпуск памяток, листовок «Внимание вода!». Школьная акция.	1	13.05		
34.	Инструктаж по ТБ на водных объектах во время летних каникул.	1	20.05		

Учитывая выходные и праздничные дни 34 часа.



Прозіуровано  
Колічествю діттов 7  
МБОУ СОШ №3 директор  
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