
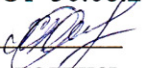



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

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 г. № 2  
 секретарь Храмченкова Ю.Г.  
подпись

30.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ №3 \_\_\_\_\_  
Приказ от 30.08.2021 № 246  
Подпись руководителя  И.А. Золотова  
Печать



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Плавание»

8 класс

Учитель: Кудинова Надежда Витальевна

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:</p> <p>Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;</p> <p>Правила поведения в бассейне во время урока, меры безопасности.</p> <p>Физическое развитие человека средствами плавания. Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием. Техническая подготовка.</p> <p>Техника движений и ее основные показатели.</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие при занятиях плаванием.</p> <p>Спортивная подготовка.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта;</p> <p>Режим дня, его основное содержание.</p> <p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки средствами плавания.</p> <p>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)</p> <p>Кроль на спине</p> <p>Кроль на груди</p> <p>Брасс</p> <p>Баттерфляй</p> <p>Элементы прикладного плавания</p> <p>Закрепление навыка избранного способа плавания (контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока)</p> <p>Игры, эстафеты</p> <p>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	34

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Раздел плавание\_КЛАСС\_\_8\_\_

КОЛ-ВО ЧАСОВ\_\_34\_\_

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата-план	Дата-факт	Примечание. Причина корректировки
1	Т.Б. Основы знаний.	1	01.09		
2	Обучение технике плавания кролем на спине	1	08.09		
3	Обучение технике плавания кролем на спине	1	15.09		
4	Обучение технике плавания кролем на спине	1	22.09		
5	Обучение технике плавания кролем на спине	1	29.09		

6	Эстафетное плавание кролем на спине	1	06.10		
7	Обучение технике плавания способом баттерфляй	1	13.10		
8	Обучение технике плавания способом баттерфляй	1	20.10		
9	Обучение технике плавания способом баттерфляй	1	27.10		
10	Обучение технике плавания способом баттерфляй	1	10.11		
11	Эстафетное плавание способом баттерфляй	1	17.11		
12	Обучение технике плавания способом брасс	1	24.11		
13	Обучение технике плавания способом брасс	1	01.12		
14	Обучение технике плавания способом брасс	1	08.12		
15	Обучение технике плавания способом брасс	1	15.12		
16	Эстафетное плавание способом брасс	1	22.12		
17	Обучение технике плавания кролем на груди	1	29.12		
18	Обучение технике плавания кролем на груди	1	19.01		
19	Обучение технике плавания кролем на груди	1	26.01		
20	Обучение технике плавания кролем на груди	1	02.02		
21	Эстафетное плавание кролем на груди	1	09.02		
22	Плавание на дистанции 50 м Сдача норм ГТО	1	16.02		
23	Способы прикладного плавания	1	02.03		
24	Плавание в сложных условиях	1	09.02		
25	Плавание с предметами и грузами	1	16.03		
26	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1	23.03		
27	Подъём пострадавшего со дна.	1	06.04		
28	Совершенствование техники плавания избранным способом	1	13.04		
29	Совершенствование техники плавания избранным способом	1	20.04		
30	Развитие общей выносливости средствами плавания	1	27.04		
31	Развитие общей выносливости средствами плавания	1	04.05		
32	Эстафетное плавание	1	11.05		
33	Игры. Эстафеты.	1	18.05		
34	Игры. Эстафеты.	1	25.05		
<b>С учетом выходных и праздничных дней - 34 часа</b>					

## 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)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023