

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени Георгия Александровича Чернова»
г.Воркуты

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ
от 31.08.2021 (протокол №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от 01.09.2021 № 386

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Спортивное плавание»

Уровень основного общего образования

Срок реализации программы: 5 лет

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 (в действующей редакции), на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 г. и с учётом авторской программы Захарова А.С. «36 учебных занятий по плаванию».

Составитель: Бурнаев Дмитрий Борисович, учитель физической культуры

Воркута
2021

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивное плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №39 им. Г.А.Чернова» г. Воркуты и Примерной основной образовательной программы основного общего образования, с учётом авторской программы Захарова А.С. «36 учебных занятий по плаванию», 2011 г.

Направление внеурочной деятельности – **спортивно - оздоровительное.**

Программа предусматривает **межпредметные связи** с биологией, физкультурой.

Целями изучения курса «Спортивное плавание» являются:

- 1) Обучить воспитанников основным видам плавания (кроль: на груди, на спине, брасс).
- 2) Формирование у воспитанников навыков поведения на воде, преодоление страха погружения в воду.
- 3) Улучшение уровня их физического развития и состояния здоровья (закаливание).

Реализация данных целей требует решения следующих **задач**:

- 1) всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья,
- 2) закаливание организма и улучшение деятельности иммунной системы,
- 3) воспитание высоких нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности,
- 4) обучение плаванию простейшими спортивными способами ”кроль на груди и кроль на спине”

Рабочая программа изучения курса внеурочной деятельности «Спортивное плавание» рассчитана на 34 часа в год (1 занятие в неделю) 5-9 классов: 5 класс -34 часа, 6 класс -34 часа, 7 класс- 34 часа, 8 класс – 34 часа, 9 класс – 34 часа (всего 170 часов)

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивное плавание»

Личностные результаты внеурочной деятельности «Спортивное плавание»

У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none">- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия	<ul style="list-style-type: none">- <i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;</i>- <i>выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;</i>- <i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;</i>

<p>результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность к оценке своей учебной деятельности; - основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; - развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; - установка на здоровый образ жизни; - основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; - чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой. 	<ul style="list-style-type: none"> - адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности; - положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; - компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; - морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; - установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках; - осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни; - эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Метапредметные результаты внеурочной деятельности «Спортивное плавание»

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
Регулятивные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> - принимать и сохранять учебную задачу; - планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане; - учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; 	<ul style="list-style-type: none"> - в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; - преобразовывать практическую задачу в познавательную; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры

<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; - оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; - адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; - различать способ и результат действия; 	<p><i>действия в новом учебном материале;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; - самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
Познавательные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; - осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; - использовать знаково - символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; - строить сообщения в устной и письменной форме; - ориентироваться на разнообразие способов решения задач; - основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; - осуществлять синтез как составление целого из частей; - проводить сравнение и классификацию по заданным критериям; 	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; - записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; - создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; - осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; - осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты; - осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; - строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей; - произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений; - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; - обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; - устанавливать аналогии; - владеть рядом общих приемов решения задач. 	
Коммуникативные универсальные учебные действия	
<ul style="list-style-type: none"> - адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; - допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; - формулировать собственное мнение и позицию; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; - строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет; - задавать вопросы; - контролировать действия партнера; - использовать речь для регуляции своего действия; - адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> - <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> - <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> - <i>аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> - <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;</i> - <i>с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> - <i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;</i> - <i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i> - <i>адекватно использовать речевые</i>

	<p><i>средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</i></p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Предметные результаты внеурочной деятельности «Спортивное плавание»

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> - усвоят технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине, брасс) - излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью; - представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;</i> - <i>организовывать и проводить подвижные игры;</i> - <i>научится сохранять правильную осанку;</i> - <i>учащиеся научатся</i>

Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивное плавание»

Содержание курса	Форма организации	Вид деятельности
5 класс (34 часа)		
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводятся в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.	Лекция, беседа, презентация, решение проблемы, индивидуальная работа	тренировочно-практические занятия, урок-игра
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.	слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.	учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания
6 класс (34 часа)		
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в	Лекция, беседа, презентация, решение проблемы, индивидуальная работа	тренировочно-практические занятия, урок-игра

спортивно-оздоровительных группах проводятся в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.		
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.	слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.	учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания
7 класс (34 часа)		
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.	Лекция, беседа, презентация, решение проблемы, индивидуальная работа	тренировочно-практические занятия, урок-игра
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.	слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.	учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания
8 класс (34 часа)		
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны	Лекция, беседа, презентация, решение проблемы, индивидуальная работа	тренировочно-практические занятия, урок-игра

<p>ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводятся в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.</p>		
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
<p>Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.</p>	<p>слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.</p>	<p>учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания</p>
9 класс (34 часа)		
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
<p>Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводятся в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.</p>	<p>Лекция, беседа, презентация, решение проблемы, индивидуальная работа</p>	<p>тренировочно-практические занятия, урок-игра</p>
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
<p>Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.</p>	<p>слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.</p>	<p>учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания</p>

Тематическое планирование к курсу внеурочной деятельности «Спортивное плавание»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов, отводимых на освоение темы	
		Теория	Практика
5 класс (34 часа)			
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	1
2	Положение тела. Дыхание.	1	2
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.		2
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1	2
5	Работа ног в кроле.		1
6	Работа ног в кроле на спине.		1
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	2
8	Плавание кролем на груди в координации.	1	1
9	Плавание кролем на груди в координации.		2
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.		1
11	Техника движений рук в брассе.	1	1
12	Техника движений ног в брассе.		1
13	Согласование дыхания с движениями руками.	1	2
14	Брасс в полной координации.		2
15	Техника плавания способом брасс.	1	2
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.		1
17	Эстафетное плавание		2
		8	26
	ИТОГО:	34	
6 класс (34 часа)			
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	2
2	Положение тела. Дыхание.	1	2
3	Положение тела. Дыхание. Работа ног.		2
4	Согласование дыхания и работы ног в кроле.	1	2
5	Работа ног в кроле.		1
6	Работа ног в кроле на спине.		1
7	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.		2
8	Плавание кролем на груди в координации.	1	1
9	Плавание кролем на груди в координации.		2
10	Контрольный урок: 50м вольным стилем.		1
11	Техника движений рук в брассе.	1	1
12	Техника движений ног в брассе.		1
13	Согласование дыхания с движениями руками.		2
14	Брасс в полной координации.		2

15	Техника плавания способом брасс.	1	2
16	Контрольный урок: 25м брасс без учета времени.		1
17	Эстафетное плавание		3
		6	27
	ИТОГО:		34
7 класс (34 часа)			
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	1
2	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1	2
3	Согласование дыхания и работы ног в кроле.		2
4	Работа ног в кроле на спине.		1
5	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	2
6	Плавание кролем на груди в координации.		1
7	Плавание кролем на груди в координации.		2
8	Контрольный урок: 50м вольным стилем.		2
9	Кроль на спине. Повороты на спине.	1	2
10	Старт на спине.	1	1
11	Дыхание в кроле.	1	1
12	Кроль на груди в полной координации.		1
13	Поворот на груди "маятником".	1	2
14	Брасс в полной координации.		1
15	Эстафетное плавание		2
16	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.		1
17	Игры на воде.	1	2
		8	26
	ИТОГО:		34
8 класс (34 часа)			
1	Инструктаж ТБ на воде.	1	1
2	Положение тела. Дыхание. Работа ног.	1	2
3	Согласование дыхания и работы ног в кроле.		2
4	Работа ног в кроле на спине.		1
5	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле.	1	2
6	Плавание кролем на груди в координации.		1
7	Плавание кролем на груди в координации.		2
8	Контрольный урок: 50м вольным стилем.		2
9	Кроль на спине. Повороты на спине.	1	2
10	Старт на спине.		1
11	Дыхание в кроле.	1	1
12	Кроль на груди в полной координации.		1
13	Поворот на груди "маятником".	1	2
14	Брасс в полной координации.		1
15	Эстафетное плавание		2
16	Контрольный урок: 100 м вольным стилем без учета времени.		1

17	Игры на воде.	1	3
		7	27
	ИТОГО:		34
9 класс (34 часа)			
1	Правила поведения в бассейне.	1	1
2	Меры безопасности в бассейне.	1	
3	Упражнения на суше и для дыхания и в воде	1	2
4	Личная гигиена пловца. Упр. для освоения в воде	1	2
5	Техника плавания кролем на груди.	1	3
6	Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине	1	4
7	Старты и повороты.	1	3
8	Техника плавания брассом	1	3
9	Техника прыжков, опусканий в воду	1	3
10	Итоговое занятие. Соревнование по плаванию вольным стилем.	1	3
		10	24
	ИТОГО:		34
		39	131
	ИТОГО:		170