

Приложение к ООП СОО

Приказ № 67.1 от 04.08.2021

г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»**

(спортивно – оздоровительное направление)

10-11 класс

Составители программы:

учителя физической культуры
Севрюкова Елена Николаевна,
Титова Александра Евстегнеевна,
Глазырина Наталья Федоровна,
Григорьева Яна Юсубовна

Таштагол

Оглавление

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ».....	3
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	5
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ»	7
ПРИЛОЖЕНИЕ	8

Рабочая программа внеурочной деятельности по «Плаванию» разработана с учетом требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №9. Программа разработана для эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы, предусмотренной программой воспитания и социализации обучающихся на ступени основного общего образования.

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, обучающихся 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;

б) 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

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Изучение предметной области «Физическая культура» должно обеспечить: физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области; формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни; понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности

жизнедеятельности; овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни; понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения; развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Вводное занятие.

Введение в плавание. Правила безопасного поведения на воде. Знания о истории плавания и олимпийское движение.

Физическое развитие человека средствами плавания. Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

2. Плавание и физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Оказание помощи при транспортировке не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности. Вход в воду.

Всплывание и лежание на воде.

3. Способы двигательной деятельности. Изучение техники плавания способом кроль на груди, спине.

Подготовка к занятиям плаванием. Организация досуга средствами плавания.

Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине.

Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди.

Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом.

Проплывание дистанции 100 м.

4. Изучение техники плавания способом баттерфляй брасс.

Изучение техники плавания способом баттерфляй брасс.

Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс.

Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.

Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.

Плавание с предметами и грузами. Развитие общей выносливости.

Способы прикладного плавания.

Проплывание дистанции 50 м.

5. Изучение техники плавания способом баттерфляй.

Изучение техники плавания способом баттерфляй.

Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй.
Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй.
Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.
Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.
Проплывание дистанции 50м.
Плавание с предметами и грузами. Совершенствование техники плавания.

6. Игры на воде.

Подъём пострадавшего со дня. Игра «Торпеды».
Плавание в сложных условиях. «Волейбол в воде».
Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.
Игра «Дельфины».
Эстафетное плавание. «Волейбол в воде».
Итоговое занятие. Выполнение контрольных тестов (нормативов) ГТО.
Плавание разными способами.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»**

№	Раздел	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Кроль на груди	41	41
2	Кроль на спине	35	35
3	Брасс, дельфин	18	18
4	Соревнования	6	6
5	Развитие гибкости, силы	2	2
6	Теория	В процессе занятий	
	ИТОГО	102	102

Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности
в 10-11 классе

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
1		Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	1
2		Плавание способом «Кроль на груди».	2
3		Стартовый рывок при плавании «Кроль на груди».	2
4		Техника поворота при плавании на груди. Поворот «Маятником». Поворот «Кувырком»	2
5		Проплывание отрезка 25 метров с ускорением.	2
6		Плавание «Кроль на груди» с полной координацией движений.	2
7		Ускорения на отрезках 25, 50, 75м.	2
8		Кроль на груди старты, скольжение, ныряние на дальность.	2
9		Стартовый прыжок с тумбочки.	2
10		Кроль на груди, 10x25 м. Стартовый прыжок с тумбы.	2
11		Кроль на груди старты, скольжение. Проплывание под водой.	1
12		Проплывание на груди 50 метров с ускорением	1
13		Проплывание на груди 50 метров с ускорением	1
14		Техника плавания «Кроль на груди» на выносливость.	1
15		Финишное ускорение на груди	2
16		Соревнования	2
17		Плавание способом «Кроль на спине».	1
18		Техника работы ног способом «Кроль на спине». Эстафеты	1
19		Техника работы рук способом «Кроль на спине».	2
20		Техника работы рук и ног способом «Кроль на спине».	1
21		Согласованная работа рук и ног с дыханием.	2
22		Техника плавания способом «Кроль на спине».	1
23		Старт при плавании способом «Кроль на спине». Эстафеты.	1
24		Техника старта на спине. Развитие выносливости 600м.	2
25		Повороты при плавании на спине. Развитие выносливости 600м.	2
26		Проплывание на спине 25 метров с ускорением	2
27		Плавание с ускорениями, эстафета 4x25	1
28		Финишное ускорение на спине. Развитие скоростных качеств 8x25 м.	2
29		Соревнования	2
30		Ознакомление с правилами соревнований. Инструктаж по ТБ	2
31		Упражнения на совершенствование технике «Кроль на спине» Игры на воде.	2
32		Имитационные упражнения для освоения техники «Брасс» Игры на воде.	1
33		Техника плавания способом «Брасс». Игры на воде.	1
34		Выполнение специальных упражнений на дыхание. Согласование работы рук и ног.	1
35		Выполнение специальных упражнений на дыхание. Согласование работы рук и ног.	1
36		Стартовый прыжок при плавании способом «Брасс».	1
37		«Брасс». Плавание на координацию движений.	1
37		Старты с тумбочки и из воды со скольжением на дальность	2
38		Плавание способом «Брасс» на выносливость.	1

39	Техника плавания способом «Брасс». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
40	Развитие скоростных качеств 8х25 м. Сдача контрольных нормативов.	1
41	Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища.	1
42	Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища.	1
43	Специальные плавательные упражнения для усовершенствования брасса.	1
44	Плавание способом «Брасс» с полной координацией движений	2
45	Плавание брассом на боку и на спине.	1
46	Соревнования	2
47	Дельфин: упражнения без опоры и дыхания. Развитие выносливости.	2
48	Дельфин: упражнения с подвижной опорой без дыхания	1
49	Дельфин: согласование движений при плавании с подвижной опорой	1
50	Дельфин: согласование движений ног, рук и дыхания	2
51	Дельфин: плавание в полной координации. Развитие выносливости.	1
52	Поворот при плавании способом дельфин	1
53	Техника плавания способом дельфин в полной координации.	2
54	Стартовый прыжок при выполнении способом дельфин.	1
55	Дельфин: плавание с полной координацией движений и дыхания. Сдача контрольных нормативов.	2
56	Плавание способом дельфин с полной координацией движений и дыхания	1
57	Проплывание тренировочных серий различными методами способом дельфин.	2
58	Методическая и судейская практика.	1
59	Преодоление стационарных отрезков в скоростной подготовке.	1
60	Тактическое прохождение дистанции. Практика по спасению утопающих.	2
61	Комплексное плавание в режиме большой интенсивности.	1
62	Плавание с различными вариантами дыхания.	2
63	Проплывание 3х300м различными способами.	1
64	Проплывание 3х300м различными способами.	1
65	Техника плавания избранным способом. Сдача контрольных нормативов.	1
66	Равномерное проплывание дистанции 1200м.	1
67	Плавание под водой, спасение утопающего	2
68	Комплексное плавание	2
69	Соревнования	2

