

**Автономная некоммерческая организация
«Общеобразовательная школа-интернат
«Дубравушка»**

249033, Калужская область, г. Обнинск, Пионерский проезд 29 тел./факс: (484) 395 88 55,
399 71 71

Web-caim www.dubravushka.ru; e-mail: school@dubravushka.ru

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол № 01
от «30» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Общеобразовательная
школа-интернат «Дубравушка»


Ю. В. Кравцова
Приказ № 110 от «30» августа 2023 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 017B09AF00ABAFA948B4C7878EF155C2A9A
Владелец: АНО "ОШИ "ДУБРАВУШКА"
Действителен: с 16.02.2023 до 16.05.2024

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Плавание»
(среднее общее образование)**

Обнинск

2023

34. Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание»

Пояснительная записка

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Цель курса: формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- обучить основным техническим элементам и способам плавания;
- способствовать развитию навыков двигательного самоконтроля;
- способствовать улучшению показателей физического, функционального и психологического состояния;
- содействовать изучению и совершенствованию техники способов плавания;
- формировать устойчивый интерес к занятиям плаванием;
- мотивировать на поддержание здорового образа жизни.

Программа реализуется в 10-11 классах в течение 2 лет, по 34 учебных часа.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Плавание»

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности:

- формирование положительного отношения обучающихся к двигательной деятельности, занятиям спортом;
- развитие мотивов (личностных смыслов) занятий физическими упражнениями и спортом
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- накопление необходимых знаний и умений использования ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом совершенствовании.

Метапредметные результаты изучения курса:

- находить ошибки при выполнении двигательных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную двигательную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
 - планировать собственную двигательную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
 - анализировать и объективно оценивать результаты своих занятий физической культурой и спортом, находить возможности и способы их улучшения.
- Предметные результаты:*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Плавание»

Теоретический раздел Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.

Практический раздел

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Выполнение обязанностей судьи.

Основы методики и организации занятий со старшими школьниками.

Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м.

Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

Контрольные нормативы: транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Контрольные нормативы

Класс	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек.	
	мальчи ки	девочк и	мальчи ки	девочк и
10	20-26	22-28	0,54 –	1,00-

			1,04	1,10
11	18-22	20-26	0,50 - 1,00	0,56 - 1,06

Формы организации деятельности:

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- тренировки.

3. Тематическое планирование

10 класс

№	Темы	Часы	Образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1	https://russwimming.ru/
2	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	5	https://russwimming.ru/
3	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	4	https://russwimming.ru/
4	Прикладное плавание. Плавание на боку	4	https://russwimming.ru/
	Прикладное плавание. Нырание в длину (до 15 м)	2	https://russwimming.ru/
5	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	3	https://russwimming.ru/
6	Повторное проплытие отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	4	https://russwimming.ru/
7	Беседа «Доврачебная помощь пострадавшему» (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот, транспортировка пострадавшего в воде).	1	https://russwimming.ru/
8	Выполнение упражнений по усовершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное проплытие отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	7	https://russwimming.ru/
9	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	3	https://russwimming.ru/
	Итого	34	

11 класс

№	Темы	Часы	Образовательные ресурсы
1	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1	https://russwimming.ru/
2	Выполнение упражнений на совершенствование	5	https://russwimming.ru/

	техники изученных способов плавания по элементам и в целом		
3	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	4	https://russwimming.ru/
4	Прикладное плавание. Плавание на боку	4	https://russwimming.ru/
	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м)	2	https://russwimming.ru/
5	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	3	https://russwimming.ru/
6	Повторное проплытие отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	4	https://russwimming.ru/
7	Беседа «Доврачебная помощь пострадавшему» (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот, транспортировка пострадавшего в воде).	1	https://russwimming.ru/
8	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное проплытие отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	7	https://russwimming.ru/
9	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	2	https://russwimming.ru/
	Итого	33	