

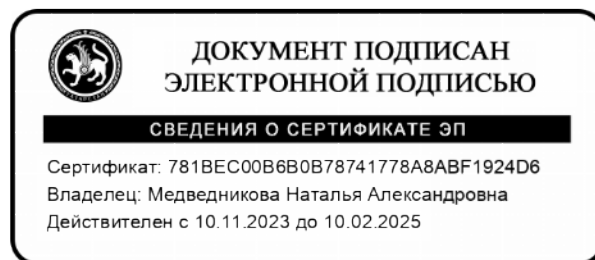
**Приложение к ФОП ООО, СОО**

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Гимназия №14»

Медведникова Н.А.

Приказ №315 от 29.08.2024



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание»**  
для обучающихся 7– 10 классов  
на уровень общего, среднего общего образования муниципального  
бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №14»

г. Набережные Челны

## Пояснительная записка

Плавание является уникальным видом физических упражнений, превосходным средством для развития и совершенствования физических качеств ребенка дошкольного возраста и оказывает существенное влияние на состояние его здоровья. Это одна из эффективнейших форм закаливания и профилактики многих заболеваний. Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. Они создают условия для формирования личности. А также приобщают детей к спортивному плаванию и другим видам спорта, ориентируют на выбор профессии, хобби. Одно из важнейших значений массового обучения плаванию детей дошкольного возраста – это залог безопасности на воде, осознанного безопасного поведения, а значит уменьшение несчастных случаев, потому что именно большой процент погибших на воде — это дети. И для взрослых очень важно и социально значимо сохранить эти маленькие жизни, сохранить будущих преобразователей нашей страны. Только взрослые в ответе за своевременное обучение плаванию детей. Ведь умение плавать приобретенное в детстве сохраняется на всю жизнь. И от того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью. Обеспечение начального обучения плаванию представляет одну из самых важных и благородных целей в области физического воспитания, особенно среди подрастающего поколения.

Ведущая цель программы – создание благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников. Важными задачами программы является освоение основных навыков плавания, воспитание психофизических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.), воспитание привычки и любви к пользованию водой, потребности в дальнейших занятиях плаванием, формирование стойких гигиенических навыков. В программе выделена закономерность поэтапного формирования соответствующих навыков плавания на основе использования системы упражнений и игр. Оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания решаются на основе приобретения нового социального опыта - освоения водной среды обитания, которая предъявляет особые требования к двигательным способностям ребенка. Предусматриваются основные требования к организации проведения плавания, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, - стремлению к тому, чтобы упражнения и игры в воде доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться хорошо, плавать. Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомят с элементарными правилами безопасного поведения.

Цели начального обучения плаванию школьников:

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.

Задачи обучения:

- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.
- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.

Основной принцип обучения детей – учить плавать технически правильно, для того чтобы заложить прочную основу для дальнейших занятий, то есть учить детей техничным, экономичным и целесообразным движениям, а значит наиболее полезным для здоровья. Способы спортивного плавания лучше всего подходят для этого.

Занятия проводятся 1 раза в неделю – в год 33 часов, длительность занятия 45 минут.

## **Содержание учебного курса «Оздоровительное плавание»**

### **7-10 класс**

#### **Знания о плавании**

История развития плавания. Мифы и легенды о зарождении плавания. Становление плавания как вида спорта. Основные этапы развития плавания в России (СССР). Плавание на Олимпийских играх. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Советские и российские чемпионы по плаванию.

#### **Основные понятия**

Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств: понятие силы, быстроты, выносливости, координации движений. Основные правила развития физических качеств. Техника движений при плавании различными способами (кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс) и ее основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Здоровый образ жизни, роль и значение занятий плаванием в профилактике вредных привычек.

## **Физическое совершенствование**

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения

## **Планируемые результаты освоения курса «Оздоровительное плавание»**

### **Личностные результаты**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и (самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию);
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях);
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных 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 плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг. Ученик получит возможность научиться:
- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- выявлять связь занятий физической культурой с учебной трудовой деятельностью;
- ориентироваться в разнообразии в подготовительных упражнениях;
- учить игровым заданиям и эстафетам;
- научить наблюдать и делать самостоятельные простые выводы:

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспитывать доброжелательные отношения между детьми в совместной двигательной деятельности;
- прививать детям стойкий интерес к плаванию, поддерживать в них жизненный оптимизм и здоровый соревновательный дух, поощрять творчество и разнообразную двигательную деятельность;
- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки:

**Предметные результаты освоения учебного курса «Оздоровительное плавание»  
7-10 класс**

**Усвоить технику плавания разными стилями (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй).**


**Ученик научится:** 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

**Ученик получит возможность научиться:** самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки; организовывать и проводить подвижные игры; научиться сохранять правильную осанку; учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами.

**Тематическое планирование “Оздоровительное плавание”  
7-10 классы**

№ п	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Теоретическая подготовка (правила поведения в бассейне, личная гигиена пловца).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
2	Практическая подготовка	32	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a>
3	Кроль на груди	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
4	Кроль на спине	7	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
5	Брасс	6	<a href="https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-plavaniya-brassom-5743819.html">https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-plavaniya-brassom-5743819.html</a>
6	Баттерфляй	6	<a href="https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-batterflyaj-5743877.html">https://infourok.ru/tehnika-i-metodika-obucheniya-batterflyaj-5743877.html</a>
7	Старты и повороты	3	<a href="https://infourok.ru/tehnika-startov-i-povorotov-1421287.html">https://infourok.ru/tehnika-startov-i-povorotov-1421287.html</a>
8	Зачет	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a>
	Общее количество часов	33	

Лист согласования к документу № РП Оздоровительное плавание 7-10 от 11.12.2024  
Инициатор согласования: Медведникова Н.А. Директор  
Согласование инициировано: 11.12.2024 11:40

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Медведникова Н.А.		 Подписано 11.12.2024 - 11:40	-