



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 44**

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 / М.А.Клешина/
«31»  2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности**

«ПЛАВАНИЕ»

для 6 класса
на 2023-2024 учебный год
Учитель: Ромчук Ольга Ростиславовна

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе нормативно-правовых актов федерального и регионального уровня:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 17.05.2012 № 413;
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370;
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 371;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- уставом школы.
- Федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексной программой физического воспитания 1-11 классы М.: Просвещение 2016г., в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 44 на 2022-2023 учебный год.
- Примерной программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, 2014г.
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. № 164 / Министерство спорта Российской Федерации. — М. : Советский спорт, 2013. — 24 с. — ISBN 978-5-9718-0724-7. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/300513>
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 1008).
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р утверждена Концепция развития дополнительного образования детей.

Реализация общеразвивающей программы осуществляется за пределами ФГОС и ФГТ, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению ГИА по образовательным программам / реализация предпрофессиональной программы осуществляется в соответствии с ФГТ/.

Актуальность программы по внеурочной деятельности – плавание:

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. В современных условиях проблема сохранения здоровья школьников чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Путей и программ, направленных на укрепление здоровья, предложено много. Данная программа направлена на приобщение учащихся к здоровому образу жизни. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Направленность программы по внеурочной деятельности – плавание:

по содержанию - физкультурно-спортивная;

по функциональному назначению - учебно-познавательная;
по форме организации – групповая;
по времени реализации – один год.

Внеурочная деятельность направлена на формирование общей грамотности учащихся 6-х классов, в области физической культуры, укрепления их здоровья, повышения функциональных возможностей организма, обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитанников.

Плавание – один из наиболее популярных, массовых и бурно развивающихся видов спорта. занимает одно из первых мест по популярности среди многих видов спорта. Многие профессиональные пловцы пришли в этот вид спорта, чтобы поправить здоровье, избавиться от астмы, справиться с нарушениями физического развития, болями в спине и т.д. Умение плавать - жизненно важный для каждого человека навык. Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, а для детей подросткового возраста, это еще и становление спортивного мастерства, формирования прикладного навыка плавания. И вряд ли кто станет отрицать, что плавание - жизненно необходимый навык.

Благоприятное воздействие плавания на организм человека является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте, это укрепление различных функциональных систем детского организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и пр.), в психологическом аспекте формирование произвольной регуляции движений и действий, а в педагогическом — это не только обучение школьника сложноорганизованным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Данная программа направлена на интеграцию физических и психоэмоциональных способностей учащихся; для приобщения к здоровому образу жизни, культурному и спортивному наследию и разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что разработана градация уровня результатов, относительно плавательной подготовленности школьников, с учётом их физиологического более позднего, чем у детей южных регионов развития.

Теоретическим основанием для разработки программы являются:

- положение о закономерном соотношении обучения, воспитания и развития детей со зрительной депривацией Л.С. Выготского;
- технология индивидуальной педагогической поддержки школьников О.С. Газмана;
- технология игровой педагогики С.А. Шмакова;
- методики здоровьесберегающего обучения В.Ф. Базарного;
- технология игр у воды, на воде, под водой Н.Ж. Булгакова;
- технология плавания Н.Ж. Булгакова, А.Д. Викулова;
- технология специальной физической подготовки пловца на суше и воде Б.Д. Зинова, И.М. Кошкина, С.М. Вайцеховского;
- технология физкультурно-спортивной работы по плаванию Е.В. Черных, С.А. Костюнина.

Состав и допуск обучающихся в группе:

Группы набираются из учащихся 6-х классов МБОУ СОШ №44, в составе 15 человек, прошедшие медицинское обследование, имеющие допуск к посещению бассейна.

Сроки освоения программы:

Программа реализуется в течение 1 года.

Основная деятельность направлена на всестороннее гармоничное развитие организма спортсмена, закрепление основ техники спортивных способов плавания, выполнение инструктажа ТБ.

Объем программы/количество часов:

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Число	
			Теоретическая часть	Практическая часть
	Плавание	34		

1	Теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности. Личная гигиена.	2	2	
2	Закрепление техники спортивных способов плавания.	22	2	20
3	Игры и эстафеты в воде.	7	1	7
4	Выполнение контрольных нормативов Соревнования.	3	1	2
	Итого	34	6	29

Режим занятий.

Занятие проходит 1 раза в неделю по 1 академическому часу в плавательном бассейне согласно утвержденному расписанию МБОУ СОШ №44.

Формы обучения:

В основу проведения занятий положены, современные образовательные технологии, отраженные в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности), формах и методах обучения (методы физических упражнений, презентация материалов, методы освоения техники плавания, методы развития двигательных качеств, методы дифференцированного обучения, соревнованиях), методы контроля управлением образовательным процессом (анализе результатов деятельности воспитанников., определение уровня плавательной подготовленности), средства обучения (плавательные доски, ласты, лопатки, поплавки, мячи, секундомеры, силовые тренажеры, гимнастические палки), учебная и методическая литература, пособия, дидактический материал.

Зачисление детей в группы осуществляется согласно правилам приема учащихся на основании заявления от родителей либо от учащегося при достижении 14-летнего возраста, приказом руководителя образовательной организации.

Цель:

- обеспечение права личности на развитие и самореализацию, расширение возможностей для удовлетворения разнообразных интересов детей и их семей, развитие мотивационного потенциала личности и инновационного потенциала общества, обеспечение общественной солидарности;
- создание особой образовательной среды для всестороннего удовлетворения физкультурно – оздоровительных потребностей учащихся;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Задачи:

Образовательная	-закрепление и совершенствование спортивных способов плавания -овладение элементов прикладного плавания
Развивающая	-устранение недостатков физического развития -развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей)
Воспитывающая	-формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни -воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера

Учебный план

Содержание программы:

Тема 1. Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ на воде. Инструктаж по технике безопасности. Повторение пройденного материала по обеспечению безопасности на занятиях.

Закаливание и гигиена. Предупреждение и профилактика травматизма. Плавание как вид спорта. Современное представление о технике плавания. Самый быстрый способ плавания. Прикладное, спортивное, оздоровительное плавание.

История развития, способы плавания, олимпийские игры. Инструктаж учащихся по ТБ, правила поведения в бассейне, в раздевалках, оказание мед помощи и т.д. Влияние плавания на организм человека и сохранения жизни на воде. Закаливание и гигиена.

Тема 2. Закрепление и совершенствование техники спортивных способов плавания, выполнение поворотов, старта, знание основ самоконтроля и ТБ.

Тема 3. Игры и эстафеты на воде. Игры на воде с мячом. Нырание за предметами на дно бассейна. Эстафетное плавание с предметами и без; эстафетное плавание различными способами плавания.

Тема 4. Контрольные нормативы. Соревнования. Текущий контроль плавательной подготовленности. Выполнение контрольных упражнений 25-50 метров спортивными способами плавания.

Планируемые результаты:

- плавать всеми спортивными способами;
- безбоязненно находиться в воде;
- укрепить и сохранить здоровье;
- выполнять технику выполнения стартов и поворота;
- участвовать в соревнованиях;
- соблюдать технику безопасности и правила поведения.

Календарный учебный график составлен в соответствии ФЗ № 273, Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242

В условиях реализации программы Плавание входит методическое обеспечение: педагогические методики, приемы и методы организации образовательной деятельности

Методика обучения плаванию основана на учете педагогических принципов, использовании средств и методов в обучении плаванию, общей схеме в обучении и этапах. Рассмотрим несколько педагогических принципов:

- Принцип оздоровительной направленности. Один из самых важных принципов, относящихся к категории «не навредить». Принцип предусматривает бережное отношение к здоровью обучаемых. Основные правила любого обучения и работы - избегать переутомления, перенапряжения, делать паузы.
- Принцип прикладной направленности. Данный принцип подразумевает использование человеком всевозможных навыков и умений, полученных в ходе обучения, в своей жизнедеятельности — в профессиональной сфере, во время отдыха и др. Плавание так же, как и бег, прыжки, метания, стрельба, является прикладным видом физических упражнений. Навык плавания жизненно необходим для человека любого возраста, и в этом состоит его прикладная направленность. Каждый пловец должен уметь действовать в непредвиденной обстановке на воде: при сильной волне и течении, на естественном водоеме, попадании под лед или в болото, борьбе с судорогой, владеть способами отдыха в воде и др. Необходимо знать требования безопасности на воде, уметь применять спасательные средства, владеть приемами оказания помощи тонущему и приемами реанимации.
- Принцип всесторонности указывает на то, что для достижения тех или иных результатов необходимо как можно более широкое овладение различными знаниями, умениями и навыками. Чем шире диапазон этих возможностей, тем легче добиться чего-то нового. На этом принципе в какой-то мере основано обучение в средней школе.
- Принцип воспитывающего обучения — закономерность учебно-тренировочного процесса, где одновременно с самим обучением воспитываются морально-волевые и нравственные качества личности. Можно обучить какому-то движению, технике, но нельзя обучить силе воле, настойчивости, смелости, решительности, терпению, справедливости, потому что они воспитываются при определенных условиях в процессе самого обучения и на протяжении длительного времени.

— Принцип работы водонесущих подшипников: принцип работы этих подшипников основан на том, что при вращении вращающегося вала между вращающимся валом и подшипником образуется тонкая пленка масла, которая обеспечивает и смазку и герметичность. Смазка подшипников: двойная смазка: масло и консистивная смазка.

Основной формой организации и процесса образовательной деятельности по плаванию является учебно-тренировочный процесс. Он состоит из двух частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть проводится на суше, основная — в воде. Подготовительная часть проводится с помощью: гимнастики, зарядки, игры, физкультуры, упражнения на суше и в воде. Процесс занятия включает: введение, объяснение, выполнение, контроль, повторение, закрепление, подведение итогов занятия, рефлексия. Основное занятие делится на четыре этапа: 1. Вводная часть занятия. 2. Основная часть занятия. 3. Заключительная часть занятия. 4. Итоговая часть занятия. Основными задачами занятия являются: формирование у детей навыков и умений по плаванию, развитие физических качеств, воспитание интереса к плаванию, формирование положительного отношения к плаванию.

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации.

Промежуточная аттестация проводится по окончании по учебно-образовательной деятельности, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Обучающиеся объединены в группы по плаванию, где участвуют в тренировочных занятиях, выполнении стартов и маневров, время прохождения дистанции, тест с использованием хронометра индивидуальное и групповое тестирование. Аттестация проводится по следующим направлениям:

- ориентирование по плаванию внутри группы;
- маневры Переселения по плаванию.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения в конце учебного года. Обучающиеся объединены в группы по плаванию, где участвуют в тренировочных занятиях, выполнении стартов и маневров, время прохождения дистанции по плаванию, тестирование по П.

Основные критерии оценивания:

1. регулярность посещения занятий;
2. состояние здоровья;
3. спортивные-технические показатели;
4. уровень общей и специальной физической подготовленности;
5. освоение элементов учебно-тренировочных занятий в соответствии с программными требованиями;
6. освоение теоретического раздела программы, дистанционные формы.

Примерные контрольные требования

«Высокий уровень» - выполняется за водные спортивно-технические показатели в плавании, где воспитанник, демонстрирует глубокое понимание сущности материала, воспроизводит правильно технику элементов плавательных движений кролем на груди, кролем на спине, проплывает 50 метров любым спортивным способом плавания.

«Высокий уровень» - ставится за технику плавания, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки, проплывает дистанцию с небольшими ошибками 50 метров спортивным способом плавания.

«Удовлетворительно» - воспитанник не может проплыть заданную дистанцию 50 метров кролем на груди и 50 метров кролем на спине с учетом времени, проплывает с остановками.

Для объективной методики

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями и спортивными дистанциями, в которой фиксируются результаты аттестации детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных дистанций. Для проведения данных тестов необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий	Приемы, методы организации учебного процесса	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Учебно-тренировочные (групповые, индивидуальные, участие в соревнованиях, теоретические занятия)	Метод демонстрации и наблюдения. Словесный метод. Метод подводящих и специальных упражнений. Метод разучивания по частям. Целостный метод. Метод дифференцирования.	Интерактивная доска, компьютер, проектор, спортивный инвентарь, тренажеры, музыкальный центр. Секундомеры, микрофон, усилитель	С помощью тестов, испытаний, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний
	Дистанционная форма обучения	Компьютер, ноутбук, проектор, интерактивная доска	Участие в дистанционных проектах и олимпиадах по физической культуре и спорту. Подготовка сообщений, презентаций.

Информационные источники (список литературы, Интернет-ресурсы)

- <http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.
<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.
<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».
<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".
<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".
 Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru>,
 российские новости, статьи, форум – <http://swimming.ru/>, обучение технике спортивного плавания,
 видеоуроки по обучению плаванию - <http://www.swimmingwithoutstress.co.uk/sws/>), персональные сайты учителей плавания ОУ№44.
1. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. Ред. Проф. Н.Ж. Булгаковой. – М: ИНФРА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).
 2. Викулов А.Д. Плавание: М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003г.
 3. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по плаванию. А.А Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. 2009г.
 4. Булгакова Н.Ж. «Спортивное плавание». Фои наука 1996г.
 5. Величенко В.Н. «Как научиться плавать». «Терра спорт».
 6. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать». «Феникс» 2001г.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Краткое содержание	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1	Вводный ИТБ №205 -21.	1	Правила поведения в бассейне, меры безопасности.		
2	Первичный ИТБ 206-21. Кроль на груди. Игры в воде.	1	Упражнения техники кроля на груди (упражнения для изучения движений ногами и дыхания, упражнения для изучения движения руками и дыхания. Игра водное поло.		
3	Кроль на спине. Игры в воде.	1	Упражнения техники кроля на спине для изучения движений ногами и дыхания. Игра водное поло.		
4	Техника плавания кроль на груди.	1	Упражнения на общее согласования движений, в полной координации).		
5	Техника плавания на спине.	1	Упражнения техники кроля на спине для изучения движений ногами и дыхания.		
6	Кроль на груди, на спине.	1	Упражнения на общее согласования движений, в полной координации на груди и на		

			спине.		
7	Кроль на спине. Повороты.	1	Упражнения на технику способом кроль на спине. Изучение поворота «Маятник».		
8	Кроль на груди. Повороты	1	Упражнения на технику способом кроль на груди. Закрепление поворота «Маятник».		
9	Кроль на груди, на спине.	1	Упражнения на технику гребка способом на груди и на спине.		
10	Кроль на спине и кроль на груди.	1	Упражнения на технику плавания способом кроль на груди и на спине.		
11	Баттерфляй. Игры в воде.	1	Обучение техники плавания способом баттерфляй. Игра гонка мячей.		
12	Брасс. Игры в воде.	1	Обучение техники плавания способом брасс. Игра невод.		
13	Кроль на спине. Водное поло.	1	Упражнения на технику плавания способом кроль на спине. Игра в водное поло.		
14	Кроль на груди, эстафеты.	1	Упражнения на технику плавания		

			способом кроль на груди. Комбинированная эстафета.		
15	Плавательная подготовленность.	1	Совершенствование навыка техники плавательных движений (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)		
16	Игры в воде.	1	Игра водное поло, водолазы.		
17	Повторный ИТБ 206-21. Игры на воде.	1	Правила поведения в бассейне, меры безопасности.		
18	Элементы прикладного плавания	1	Упражнения на технику кроль на груди в ластах.		
19	Техника кроль на груди.	1	Совершенствование техники способом кроль на груди.		
20	Элементы прикладного плавания	1	Упражнения на технику кроль на спине в ластах.		
21	Техника плавания на спине.	1	Совершенствование техники способом кроль на спине.		
22	Техника плавания дельфин.	1	Закрепление техники плавания способом дельфин.		
23	Техника плавания брасс.	1	Закрепление техники		

			плавания способом брасс.		
24	Элементы прикладного плавания	1	Упражнения на технику кроль на груди и на спине в ластах.		
25	Кроль на груди. Старты.	1	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Старты с тумбы.		
26	Кроль на спине. Старты.	1	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Старты с тумбы.		
27	Техника плавания дельфин.	1	Совершенствование техники плавания способом дельфин.		
28	Техника плавания брасс.	1	Совершенствование техники плавания способом брасс.		
29	Кроль. Старты. Повороты.	1	Упражнения на совершенствование техники способом кроль на груди. Старты с тумбы. Изучение поворота «Сальто».		
30	Спина. Старты. Повороты.	1	Упражнения на совершенствование техники способом кроль на спине. Старты с тумбы.		

			Совершенство вание поворота «Сальто».		
31	Элементы прикладного плавания	1	Упражнения на технику кроль на груди и на спине в ластах.		
32	Эстафеты. Игры в воде.	1	Смешанная эстафета. Игра в поисках сокровищ.		
33	Плавательная подготовленность.	1	Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.		
34	Игры в воде.	1	Игра водное поло. Игра водолазы.		