

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**  
**"Средняя общеобразовательная школа № 11"**  
**городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Плавание»**  
**5 класс**  
**уровень основное общее образование**

**город Стерлитамак 2023**

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Плавание».**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» составлена с учётом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ №11» городского округа г. Стерлитамак РБ и обеспечивает:

–максимальное использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений;

–включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;

–включение тематики занятий в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в во внеурочной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала занятий по плаванию предполагает следующую деятельность учителя:

1. Установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности.

2. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержка доброжелательной атмосферы.

3. Регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.

4. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях внеурочной деятельности, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

5. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания внеурочных занятий для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждений;

6. Применение интерактивных форм учебной работы: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

7. Включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия.
8. Инициирование и поддержка исследовательской деятельности в форме индивидуальных и групповых проектов, что дает возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
9. Организация экскурсий, походов, экспедиций и т.п.
10. Защита достоинства и интересов обучающихся, помочь обучающимся, оказавшимся в конфликтной ситуации.
11. Построение воспитательной деятельности с учётом культурных различий обучающихся, индивидуальных особенностей. Формирование толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» сформирована с учетом рабочей программы воспитания МАОУ «СОШ №11» городского округа г. Стерлитамак РБ, обеспечивает достижение личностных результатов.

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Плавание» достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания.

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Плавание» отражают освоение школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Плавание» в начальной (средней, старшей) школе у обучающегося будут сформированы следующие 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;
6. 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 основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
9. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
10. Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера

#### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Организация занятий плаванием способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Программа предусматривает упражнения, помогающие ребёнку освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие отдельных физических качеств выполнением упражнений на суше. При обучении проводится текущий и итоговый контроль: сдаются определённые нормативы по плавательной подготовленности.

Одновременная методика обучения плаванию.

Важнейшая отличительная особенность предлагаемой методики состоит в том, что она предусматривает обучение специальным плавательным упражнениям на суше в начале учебного года (это связано с началом отопительного сезона в городе), а затем имитационные упражнения выполняются на занятиях избирательно.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребёнок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Как показала апробация, все обучаемые особенно легко усваивают движения руками, как при плавании брассом, и ногами, как при плавании кролем (с произвольным дыханием). При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевают умением держаться на воде и преодолевать определённые расстояния.

Программа состоит из двух разделов: «Теоретический раздел» (информационный компонент); «Практический раздел» (операционный и мотивационный компоненты).

Теоритический раздел соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медицинско-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Практический раздел соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях плавание, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и плавательной подготовленностью учащихся. Ориентирована на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр на воде и двигательных действий из программы, а также общеразвивающих упражнений с координационной направленностью.

Освоение учебного материала практического раздела программы сочетается с усвоением основ знаний и способов плавательной деятельности

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Программа предлагает для изучения темы, связанные с изучением стилей плавания, личной гигиеной, организации самостоятельных занятий плаванием.

#### **Тематическое планирование.**

Раздел	Количество часов
Теоретический раздел	2
Практический раздел	32
Итого	34