

Приложение 2 к основной  
общеобразовательной программе  
основного общего образования  
МАОУ «СОШ №11» городского округа г.  
Стерлитамак РБ, введенной приказом  
№ 383 от 31.08.2020г.

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
направление «Спортивно-оздоровительное»  
«Плавание»

Составитель: ШМО учителей физической культуры

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

-личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной общей школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

-метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является формирование следующих умений:

-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;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является формирование следующих умений:

### **1. Регулятивные:**

-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне.

### **2. Познавательные:**

-осуществлять анализ выполненных действий;

-активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;

-выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

### **3. Коммуникативные:**

-уметь слушать и вступать в диалог;

-совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.

-учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

-социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Предметными результатами и программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» является формирование следующих умений:

-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;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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,держанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **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 (медико-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