



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ  
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1  
от «31» августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором ОГАОУ  
ОК «Алгоритм Успеха»  
Тяпугиной И.В.

Приказ от «31» августа 2023г. № 275- Од

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
«Плавание»  
для 10-11 классов

**Направление**  
**внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное**

**Срок реализации программы: 1 год**

Составитель: Атаманов В.В.,  
учитель физической культуры  
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

п. Дубовое  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Плавание» спортивно-оздоровительного направления рассчитана на 68 часов, 2 учебных года (по 1 часу в неделю в 10 и 11 классах).

Цель курса: формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности организации активного отдыха. Физическая культура закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого возможно разностороннее развитие личности.

Задачи курса:

1. формировать понятие о ценностях здорового и безопасного образа жизни,
2. формировать потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек
3. Достижение личностных результатов учащихся:
4. Формировать мотивацию к обучению и познанию;
5. Освоение универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).
6. Прочное освоение техники спортивных способов плавания, элементов прикладного плавания.
7. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
8. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятиями физическими упражнениями.

Основные формы организации занятий - физкультурно-оздоровительные мероприятия, спортивные соревнования и праздники, занятия с образовательно-тренировочной направленностью. Занятия с образовательно-тренировочной направленностью — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уровне среднего общего образования продолжается дальнейшее совершенствование техники спортивных способов плавания, а также элементов прикладного плавания. Занятие включает в себя комплекс упражнений, направленный на развитие силовых, скоростных способностей, развитие выносливости: плавание разученными способами на различные дистанции и с разным режимом нагрузок, плавание на руках и ногах, эстафетное плавание. Каждое занятие начинается с комплекса ОРУ и СФУ. Широко применяется игровой метод, где решаются следующие задачи: развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, воспитание моральных и волевых качеств. Командные игры воспитывают чувство коллективизма, развивают инициативность, проявление самостоятельности и умения решать конфликты.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Курс внеурочной деятельности «Плавание» для 10-11 классов включает в себя теоретический и практический разделы.

**1. Теоретический раздел:** Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне

**2. Практический раздел:**

**2.1. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**2.2. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**2.3. Брасс:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**2.4. Баттерфляй:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**2.5. Элементы прикладного плавания:** Учебные прыжки в воду. Плавание самобытными, сочетанными или спортивными способами плавания. Передвижения под водой или ныряния. Прикладные прыжки в воду. Спасение тонущего и помощь пловцам, которые устали. Плавание в экстремальных условиях. Плавание в одежде. Освобождение одежды в воде

**2.6. Подвижные игры и эстафеты.**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО «ПЛАВАНИЮ»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### Личностные результаты

— Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

— Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

— Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

— Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

— Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

— Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, учащихся 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;

— Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

— 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;

— 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;

— Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

— Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

— Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

— Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*В области познавательной культуры:*

— Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

— Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

— Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

*В области нравственной культуры:*

— Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

— Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

— Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

*В области трудовой культуры:*

— Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

— Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

— Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

— Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

— Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

— Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

— Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

— Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

— Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры (раздел плавание):*

— В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью проплывать дистанцию 50м выполняя старт из воды, старт с тумбочки; в равномерном темпе плыть до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки).

— Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

— Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время плавания.

— Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по плаванию.

— Владеть правилами поведения на занятиях в бассейне: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

— Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

— Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

— Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

— Умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

— Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

— Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

— Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

— Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

— Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

*В области познавательной культуры:*

- Владение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения (отклоняющегося от норм) поведения;

*В области нравственной культуры:*

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления;

*В области эстетической культуры:*

- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
- Восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимопонимания;

*В области коммуникативной культуры:*

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- Владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры (раздел плавание):*

- Владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий в избранном способе плавания, активно использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В соответствии с ФГОС среднего общего образования результаты изучения курса должны отражать:

— Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

— Владение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

— Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

— Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять функциональные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

— Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

— Знание по истории развития плавания в олимпийском движении, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

— Знания основных направлений развития плавания в обществе, их целей, задач и форм организации;

— Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

— Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время тренировочной и соревновательной деятельности, соблюдать правила вида спорта и соревнований.

— Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

— Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

*В области трудовой культуры:*

— Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

— Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по плаванию, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

— Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

— Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

— Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

— Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре (разделе плавания), умело применяя соответствующие понятия и термины;

— Умение определять задачи занятий плаванием, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

— Способность осуществлять судейство соревнований плаванию, проводить занятия в качестве помощника учителю, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры (раздел плавание)*

— Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительным плаванием, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

— Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

— Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Учащиеся научатся:**

— Руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;

— Понимать, что такое гигиена при занятиях плаванием;

— Понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;

— Понимать влияние плавания на организм человека;

— Составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

— Выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;

— Выполнять погружения в воду с головой;

— Выполнять подныривания и открывать глаза в воде;

— Выполнять выдохи в воду;

— Выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;



- Выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- Выполнять учебные прыжки в воду, спады в воду, выполнять старт из воды и старт с тумбы;
- Играть в воде;
- Плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- Плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом брасс в полной координации движений;
- Плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- Плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- Плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
- Выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
- Измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
- Владеть способами прикладного плавания;
- Плавание в сложных условиях;
- Плавание с предметами и грузами;
- Проводить транспортировку не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

- Выполнять подъём пострадавшего со дна;
- Сдать норматив ГТО не ниже среднего, согласно таблице нормативов, в каждой возрастной группе:
  - В 10 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
  - В 11 классе дистанция 50 м избранным способом плавания;
- Проплыть дистанцию в умеренном темпе без остановки (общая выносливость):
  - В 10 классе дистанция 500 м избранным способом плавания;
  - В 11 классе дистанция 600 м избранным способом плавания;

**Ожидаемые результаты:**

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений;
- В результате обучения, учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;
- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплытие и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для

изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

**По окончании курса учащиеся должны:**

**Знать:** правила поведения и меры безопасности на уроках плавания. Гигиену физических упражнений и профилактику заболеваний. Влияние плавания на организм человека. Историю плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

**Уметь:** выполнять базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; плавать кролем на груди; плавать кролем на спине; плавать способом брасс; плавать способом баттерфляй; выполнять облегчённые старты и повороты.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Модуль и темы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	<b>Теоретический раздел (основы знания).</b>	1 час	1 час
2	<b>Практический раздел.</b>		
	— Кроль на спине	6 часов	6 часов
	— Кроль на груди	6 часов	6 часов
	— Брасс	6 часов	6 часов
	— Баттерфляй	6 часов	6 часов
	— Элементы прикладного плавания	6 часов	6 часов
	— Подвижные игры и эстафеты	4 часов	4 часов
3	Медицинский осмотр	Учащиеся обязаны представить медицинские справки на первом уроке	
4	Всего часов	34 часа	34 часа