

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Приморского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 634 с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы №634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 11.06.2024 года №6

УТВЕРЖДЕНА

Приказом и.о. директора
ГБОУ школы №634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 13.06.2024 г. №_178_
_____/М.А. Кожевникова/
подпись Ф.И.О.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Плавание»
для 10 классов
на 2024-2025 учебный год

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Плавание» для 10 классов разработана в соответствии с требованиями Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (для 10-11 классов) (далее – ФГОС СОО); а также рабочей программы воспитания школы.

Плавание жизненно необходимый навык для человека и тесно связано с трудовой деятельностью отдельных профессий. Данный вид спорта широко используется как средство закаливания и профилактики простудных заболеваний. Вследствие повышенной теплоотдачи в воде активизируется обмен веществ в организме, расход энергии повышается. Это способствует достижению оптимального веса, оптимального соотношения жировой и мышечной тканей. Давление воды на грудную клетку стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижности грудной клетки, увеличение её размеров, увеличение жизненной ёмкости лёгких. Ценность и перспективность данной программы – формирование ценностных установок и жизненных приоритетов на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности обучающихся. Занятие плаванием гармонически развивает такие качества как сила, ловкость, выносливость. Нельзя недооценивать ценность оздоровительного воздействия на детский организм.

Данная программа не предусматривает повышенный уровень подготовки по плаванию. Достаточно большое внимание уделяется общефизической подготовке, повышению выносливости и работоспособности. Умение плавать – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Однажды приобретённый навык плавания сохраняется у человека на всю жизнь.

Цель программы: Создание условий, направленных на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи:

Обучающие:

- овладение жизненно необходимых навыков плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания.

Развивающие:

- развить технические умения и навыки;
- развитие физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, быстрота);
- способствовать укреплению здоровья и общему развитию организма учащихся.

Воспитательные:

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- содействовать гармоничному развитию личности.
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике плавания и с использованием максимально возможного числа подводных, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Занятия по плаванию состоит из 3 частей:

1. Подготовительной части (проводится на бортике бассейна)
2. Основной части (проводится в воде)
3. Заключительной части (проводится в воде)

В подготовительной части занятия сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника способов плавания.

Заключительная часть занятия направлена на постепенное снижение нагрузки и приведения организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью медленного плавания. Завершает занятие подведение итогов.

Занятия будут проходить в форме спортивной тренировки. Формы организации деятельности учащихся фронтальная и индивидуальная. В условиях спортивной тренировки работа со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение) является наиболее эффективной. Занятия проводятся в большом бассейне. Длина 25 метров, 6 дорожек. Глубина от 80 см до 3 м 85 см. Используемый инвентарь: доски, ласты, нудлс, лопатки для рук.

Курс изучения программы рассчитан на 1 год обучения. Занятия проводятся в рамках внеурочной деятельности 1 раз в неделю, 34 часа в течение года.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- беседа;
- олимпиада;
- соревнования;
- игра;
- практическая работа;
- и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с обучающимися. Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий плаванием с обучением в общеобразовательном учреждении. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм человека. Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к заданиям. Краткая характеристика спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

2. Техника безопасности

Правила поведения в раздевалках и душевых бассейна. Правила поведения в бассейне. Правила поведения при занятиях в воде. Предупреждение травматизма, несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием. Последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях. Последовательность действий для обучающихся получивших травму при занятиях плаванием. Правила пожарной безопасности и эвакуации, правила поведения при террористической угрозе.

3. Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка включает в себя общеразвивающие упражнения на все группы мышц, проводится на бортике бассейна для того, чтобы подготовить системы организма к физической нагрузке.

4. *Упражнения, заимствованные из других видов деятельности.*

В программе используются упражнения из других направлений водного фитнеса. Так в подготовительной части занятия используются упражнения из аквааэробики, так как они интенсивные и готовят организм к дальнейшей нагрузке, в заключительной части занятия используются упражнения из аквапилатеса, чтобы привести системы организма к прежнему состоянию.

5. *Плавание в ластах*

В данной программе плавание в ластах используется не как вспомогательное упражнение при обучении плаванию, а как самостоятельное упражнение. Плавание в ластах дает дополнительную нагрузку на мышцы ног, вносит разнообразие в занятия плаванием и расширяет базу двигательной активности.

6. *Упражнения для изучения спортивных способов плавания*

На занятиях по плаванию кроме оздоровительных упражнений, применяются еще и упражнения из спортивного плавания. Так обучающийся может освоить спортивный способ плавания на возможном для себя уровне. Активно применяются подводящие и облегченные упражнения для овладения техникой спортивных способов плавания.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности.

Техника изучается в следующем порядке:

1. положение тела
2. дыхание
3. движение ногами
4. движение руками
5. общее согласование движений

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении.

7. *Итоговое занятия*

На заключительном занятии в учебном году подводятся итоги года. Даются рекомендации по режиму занятий физическими упражнениями на лето. В индивидуальном порядке проплываются нормативы и сдаются норм ГТО в группе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- содействие гармоничному развитию личности;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании изучения программы обучающиеся должны:

- Знать основы техник плавания;
- Уметь проплывать 50 м любым способом плавания;
- Знать основы здорового образа жизни, основы правильного питания, основы гигиены физической культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Уметь визуально различать стили плавания, уметь демонстрировать стили плавания самостоятельно.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий плаванием с обучением в общеобразовательном учреждении. Влияние физических упражнений и занятий плаванием на организм человека. Пропаганда здорового образа жизни, формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, сознательного и активного отношения пловца к заданиям. Краткая характеристика спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.	ФГИС «Моя школа»
2.	Общая физическая подготовка	3	Общая физическая подготовка включает в себя общеразвивающие упражнения на все группы мышц, проводится на бортике бассейна для того, чтобы подготовить системы организма к физической нагрузке.	ФГИС «Моя школа»
3.	Упражнения, заимствованные из других видов деятельности (аквааэробика, аквапилатес).	10	В программе используются упражнения из других направлений водного фитнеса. Так в подготовительной части занятия используются упражнения из аквааэробики, так как они интенсивные и готовят организм к дальнейшей нагрузке, в заключительной части занятия используются упражнения из аквапилатеса, чтобы привести системы организма к прежнему состоянию.	ФГИС «Моя школа»
4.	Плавание в ластах	9	В данной программе плавание в ластах используется ни как вспомогательное упражнение при обучении плаванию, а как самостоятельное упражнение. Плавание в ластах дает дополнительную нагрузку на мышцы ног, вносит разнообразие в занятия плаванием и расширяет базу	ФГИС «Моя школа»

			двигательной активности.	
5.	Упражнения для изучения спортивных способов плавания	10	На занятиях по плаванию кроме оздоровительных упражнений, применяются еще и упражнения из спортивного плавания. Так обучающийся может освоить спортивный способ плавания на возможном для себя уровне. Активно применяются подводные и облегченные упражнения для овладения техникой спортивных способов плавания. Изучение техники спортивных способов плавания.	ФГИС «Моя школа»
6.	Итоговое занятие	1	Даются рекомендации по режиму занятий физическими упражнениями на лето. В индивидуальном порядке проплываются нормативы и сдаются норм ГТО в группе.	ФГИС «Моя школа»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		