

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания ШМО
№1 от 28.08.2025г.
Руководитель ШМО
_____/ Тарасова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
_____/Федюнина Н.К.
28.08.20245г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Лицея № 12 г Лениногорска»
_____/Клюева С.С.
приказ № 180 от 29.08 2025 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 13E570E893BC8C28DD7EABEA6BDC0527
Владелец: Клюева Светлана Султановна
Действителен с 15.01.2025 до 10.04.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности по физической культуре

«Плавание»

Уровень образования	Основное общее образование
Возраст	12-16 лет
Период освоения рабочей программы	1 год
Разработчики	Сабирзянов Р.Н., учитель физической культуры

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Цель программы: Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени

Достижение поставленной цели осуществляется посредством решения следующих групп задач:

Обучающие задачи:

сформировать теоретические и практические основы здорового образа жизни через освоение водного пространства

сформировать навыки правильной осанки

познакомить с правилами техники безопасности на воде и на суше в бассейне

Развивающие:

способствовать формированию двигательных навыков

совершенствовать двигательные способности (ловкость, быстрота, выносливость)

создавать условия для развития силовой выносливости мышц.

Воспитательные:

способствовать воспитанию коммуникативных навыков поведения

развить морально-волевые качества

воспитывать трудолюбие, чувство ответственности, коллективизма

способствовать формированию положительных эмоций: жизнерадостности, бодрости, желания победить

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- Технология группового и коллективного взаимодействия
- Здоровье-сберегающие технологии
- Технология саморазвития
- Технология развивающего обучения
- Игровые технологии
- Технология интегрированного обучения
- Технологии уровневой дифференциации

Представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами обучения техники плавания, развитию физических способностей. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению может рассматриваться, как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

На занятиях с детьми широко применяются игры. При помощи игр можно решить самые различные задачи: 1) повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений;

2) повышение эмоциональности на занятиях плаванием; 3) укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества; 4) воспитание самостоятельности, инициативы, решительности.

На занятиях плавания используется групповая форма обучения с индивидуальным подходом. Она предусматривает выполнение занимающимися групповых и индивидуальных заданий и указаний преподавателя, а также индивидуальную работу с отстающими учениками.

Планируемые результаты:

1 Теоретическая подготовка ребенка: Будут изучены:

- основы здорового образа жизни через освоение водного пространства
- знания о коррекции нарушения осанки

правила техники безопасности на воде и на суше в бассейне

2 Практическая подготовка ребенка:

навыки правильной осанки

Мета=предметные результаты: Будут развиты::

двигательные на двигательные способности (ловкость, быстрота, выносливость)
) силовая выносливость мышц.

Личностные результаты: Будут развиты:

коммуникативные навыки поведения

морально-волевые ка

трудолюбие, чувство ответственности, коллективизма

положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей,
- анкетирование;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников
-

II.Содержание курса внеурочной деятельности

Занятия проводятся в бассейне лица. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровье-сберегающих практик.

Учащиеся должны иметь форму для плавания: плавки и купальники, специальные тапки для бассейна и шапочки.

Особенности организации образовательного процесса:

Важнейшее требование к проведению занятий оздоровительным плаванием – обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности. Важно: сочетание коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата с формированием у учащихся необходимых навыков поведения в водной среде и потребности в регулярном применении

водных оздоровительных процедур как одного из компонентов здорового образа жизни. Реализация нескольких групп задач позволяет осуществлять При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- Технология группового и коллективного взаимодействия
- Здоровье-сберегающие технологии
- Технология саморазвития
- Технология развивающего обучения
- Игровые технологии
- Технология интегрированного обучения
- Технологии уровневой дифференциации

Представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами обучения техники плавания, развитию физических способностей. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “ Плавание ” может рассматриваться, как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

На занятиях с детьми широко применяются игры. При помощи игр можно решить самые различные задачи: 1) повторение и закрепление разученных ранее упражнений и движений; 2) повышение эмоциональности на занятиях плаванием; 3) укрепление контактов в коллективе, воспитание товарищества; 4) воспитание самостоятельности, инициативы, решительности.

На занятиях плавания используется групповая форма обучения с индивидуальным подходом. Она предусматривает выполнение интересными групповых и индивидуальных заданий и указаний преподавателя, а также индивидуальную работу с отстающими учениками.

дифференцированный и индивидуальный подход в коррекции нарушений осанки и сколиоза.

Формы занятий: тренинг, игра, соревнование, выполнение нормативов, тестирование

В ходе изучения программы используются различные методы:

словесные рассказ, объяснение

наглядные демонстрация, показ

практические: выполнение задания, тренировочные упражнения

III. Тематическое планирование

Тема раздела урока	Кол-во часов	Тип/форма урока	Виды и формы контроля
Инструктаж ТБ на воде Скольжение на груди и на спине	2	1.Инструктаж ТБ в бассейне 2. Комплекс ОРУ для плавания 3.Обучение передвижений в воде	Выполнение действий по инструкции
Отрезки по 25м кролем на груди с доской	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Скольжение на груди	Выполнение действий по инструкции
Отрезки по 25м кролем на спине с доской	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Скольжение на спине	Выполнение действий по инструкции
Дыхательные упражнения	2	1.Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга	Выполнение действий по инструкции

		2.Погружение с плавательной доской, с выдохами в воду	
Скольжение на груди и на спине в коррекции	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Скольжение на груди и на спине	Выполнение действий по инструкции
Игры на воде с задержкой дыхания на вдохе и выдохе	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2.Игра «Качели», «Поплавок»	Выполнение действий по инструкции
Отрезки по 25м кролем на груди в коррекции	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2 Кроль на груди в коррекции	Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе
Отрезки по 25м кролем на спине в коррекции	2	1Комплекс ОРУ для плавания 2. Кроль на спине в коррекции с доской	Умение делать выдох-вдох с задержкой дыхания на вдохе
Игровое упражнение «Поплавок», «Звездочка»	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Игровое упражнение «Поплавок» 3. Свободное плавание	Выполнение действий по инструкции.
Игры на воде	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2.Игры в воде 3. Свободное плавание	Выполнение действий по инструкции.
Движения рук брассом на груди	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2.Игровые упражнения «Медуза», «Поплавок» 3Дыхательные упражнения с движениями руками брассом, стоя на мелком месте	Выполнение действий по инструкции.
Движения ног брассом на груди	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Работа ног брассом и дыхание у бортика 3. Свободное плавание	Выполнение действий по инструкции.
Отрезки по 25м с доской, ноги брассом	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Работа ног брассом и дыхание у бортика 3. Отрезки по 25м с доской, ноги брассом 4. Свободное плавание	Выполнение действий по инструкции.
Отрезки по 25м с доской, ноги брассом в сочетании дыханием	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Работа ног брассом и дыхание у бортика 3. Отрезки по 25м с доской, ноги брассом 4. Свободное плавание	Выполнение действий по инструкции.
Скольжение на спине и на груди	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Скольжение на груди и на спине 3. Свободное плавание	Выполнение действий по инструкции.
Согласование движений рук и ног брассом	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Работа ног брассом и дыхание у бортика 3. Отрезки по 25м брассом в координации	Выполнение действий по инструкции.

		4. Свободное плавание	
Брасс на груди в координации	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Работа ног брассом и дыхание у бортика 3. Отрезки по 25м брассом в координации 4. Свободное плавание	Контрольный Игровые упражнения
Игры на воде	2	1.Комплекс ОРУ для плавания 2. Игры	Игровые упражнения.
Итоговое занятие	1	Сдача нормативов	Зачет

Лист согласования к документу № 49 от 29.08.2025
Инициатор согласования: Ключева С.С. Директор
Согласование инициировано: 29.08.2025 14:59

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ключева С.С.		 Подписано 29.08.2025 - 14:59	-