

Приложение № 23  
к образовательной программе  
среднего общего образования  
МБОУ «Лицей №39»

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Оздоровительное плавание»  
для 10-11 классов**

Срок реализации программы: 2 года

**Автор:**

Крылова Л.П., учитель физической культуры высшей категории.

Озерск  
2017

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание»

**Личностные результаты** освоения курса внеурочной деятельности:

- формирование положительного отношения обучающихся к двигательной деятельности, занятиям спортом;
- развитие мотивов (личностных смыслов) занятий физическими упражнениями и спортом
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности
- накопление необходимых знаний и умений использования ценностей физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом совершенствовании.

**Метапредметные результаты** изучения курса:

- находить ошибки при выполнении двигательных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную двигательную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную двигательную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты своих занятий физической культурой и спортом, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные действия различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание»**

Теоретический раздел

Правила оказания первой медицинской помощи пострадавшим в воде. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.

Практический раздел

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. Транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Плавание в одежде, освобождение от одежды в воде. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки). Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.

Развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

Контрольные нормативы: транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца. Преодоление дистанции 50 м любым стилем.

### Контрольные нормативы

Класс	25 м, вольный стиль, сек		50 м, вольный стиль, сек	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10	20-26	22-28	0,54-1,04	1,00-1,10
11	18-22	20-26	0,50-1,00	0,56-1,06

### Формы организации деятельности

- практические занятия;
- теоретические занятия;
- тренировки.

### Виды деятельности

- спортивная
- межличностное общение.

## 3. Тематическое планирование

### 10 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1
2.	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	5
3.	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	4
4.	Прикладное плавание. Плавание на боку	4
5.	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м)	2
6.	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	3
7.	Повторное проплытие отрезков 50-100 м и дистанционное плавание ( до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	4
8.	Беседа «Доврачебная помощь пострадавшему» (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот, транспортировка пострадавшего в воде).	1
9.	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное проплытие отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	7
10.	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	3
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## 11 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на занятиях по плаванию. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания	1
2.	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	5
3.	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	4
4.	Прикладное плавание. Плавание на боку	4
5.	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м)	2
6.	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	3
7.	Повторное проплытие отрезков 50-100 м и дистанционное плавание ( до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	4
8.	Беседа «Доврачебная помощь пострадавшему» (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот, транспортировка пострадавшего в воде).	1
9.	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное проплытие отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	7
10.	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание	3
<b>Итого:</b>		<b>34</b>