

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет по образованию правительства Санкт-Петербурга  
Администрация Пушкинского района  
ГБОУ школа № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
Протокол заседания методического  
объединения педагогов № 5 от 30.05.2024г

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Л.В. Шарандо

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы № 335  
\_\_\_\_\_ И.П. Чулицкая

Приказ № 48 от 04.06. 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**Спортивное плавание**

*(название курса, количество часов)*

для 6-9 классов основного общего образования

на 2024-2025 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА «СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность реализации данной программы обусловлена центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Олимпийские резервы», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

Цели программы внеурочной деятельности «Спортивное плавание»:

Укрепление здоровья

-Физическое развитие обучающихся, привитие им любви к плаванию и побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых;

-Оздоровление школьников, развитие их самостоятельности и ответственности, формирование навыков самообслуживающегося труда.

Задачи:

- успешное выступление в спортивных мероприятиях «Президентские спортивные игры», «Президентские состязания», Фестивалях ГТО и др.

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом;

- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;

- развитие физических способностей (выносливость, сила, скорость, ловкость);

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;

- воспитание моральных и волевых качеств.

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану:

в 6-9 классах изучается курс «Спортивное плавание»: который включает: учебный план на изучение курса «Спортивное плавание»: в 6-9 классах отводит по 1 учебному часу в неделю, всего по 34 учебных часов в параллели.

Занятия по программе проводятся в формах, позволяющих обучающемуся овладеть двигательной активностью, для укрепления физического развития и успешного выступления на соревнованиях. Формы внеурочной деятельности должны сочетать индивидуальную и групповую работу школьников, а также предоставлять им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Система оценки достижения планируемых результатов: текущий контроль, промежуточная аттестация в форме контрольной работы (теоретический тест)

Разновозрастный характер групп, в которых проходят внеурочные занятия школьников, имеет свои достоинства, связанные прежде всего с получаемым ребенком важным

социальным опытом взаимодействия со старшими и младшими школьниками, возможностью учиться у старших, помогать и заботиться о младших.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Знания о физической культуре. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений; упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата.

Модуль «Плавание». Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Спортивное плавание» характеризуются:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой

культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- уметь выполнять технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс);
- выполнять правила безопасного поведения на воде;
- развить уровень физической подготовленности.
- развитие уровня физической подготовленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6-9 классы

Тематический раздел	Содержание	Виды деятельности школьников
Раздел. Плавание	<p>Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди; старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине.</p> <p>Повороты при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине</p>	<p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания — кроль на груди;</p> <p>знакомятся с техникой старта прыжком с тумбочки; выделяют его фазы и анализируют сложность их выполнения;</p> <p>разучивают прыжок с тумбочки без последующего проплывания дистанции;</p> <p>разучивают прыжок с тумбочки с последующим проплыванием кролем на груди не большого отрезка учебной дистанции;</p> <p>выполняют старт прыжком с тумбочки с проплыванием учебной дистанции кролем на груди;</p> <p>уточняют технику плавания ранее разученного способа плавания кроль на спине;</p> <p>знакомятся с техникой старта из воды, толчком о стенку бассейна, выделяют</p>



		<p>фазы и анализируют сложность их выполнения; разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна без последующего проплывания дистанции; разучивают старт из воды, толчком о стенку бассейна с последующим проплыванием кролем на спине небольшого отрезка учебной дистанции; выполняют старт из воды, толчком о стенку бассейна с проплыванием учебной дистанции кролем на спине</p> <p><i>Практические занятия</i> (с использованием иллюстративного материала) Тема: «Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине»:</p> <p>знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на груди, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения; разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на груди, стоя на месте и с подплыванием к стенке бассейна; выполняют «открытый» поворот вовремя проплывания учебной дистанции кролем на груди; знакомятся с техникой «открытого» поворота при плавании кролем на спине, выделяют фазы и анализируют сложность их выполнения, сравнивают с техникой поворота при плавании кролем на груди;</p>
--	--	--

		<p>разучивают технику «открытого» поворота при плавании кролем на спине, с подплыванием к стенке бассейна;</p> <p>выполняют «открытый» поворот вовремя проплывания учебной дистанции кролем на спине</p> <p><i>Практические занятия</i> Тема: «Проплывание учебных дистанций»: выполняют плавание по учебной дистанции кролем на груди со старта и поворотом;</p> <p>выполняют плавание по учебной дистанции кролем на спине со старта и поворотом</p>
--	--	--

#### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 6-9 классы

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		аудиторные занятия
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях плаванием.	1
2.	Плавание. Обще-развивающие упражнения	1
3.	Плавание. Работа ног кролем на груди	1
4.	Плавание. Кроль на груди по элементам.	1
5.	Плавание. Упражнения, кроль на груди по элементам.	1
6.	Плавание кролем «на руках»	1
7.	Плавание. Кроль на груди в координации	1
8.	Плавание. Старты, повороты.	1

9.	Плавание. Плавание кролем 4x25м	1
10.	Плавание. 100м кролем без остановок	1
11.	Плавание. Эстафеты кролем	1
12.	Плавание. Работа ног кролем на спине	1
13.	Плавание. Работа рук кролем на спине поочерёдно	1
14.	Плавание. Упражнения кролем на спине	1
15.	Плавание. Плавание кролем на спине на руках	1
16.	Плавание. Техника безопасности, правила поведения и на занятиях плаванием.	1
17.	Плавание кроль на спине в целом	1
18.	Плавание. 4x25м кроль на спине	1
19.	Плавание. Повороты кролем на спине	1
20.	Плавание. 50м кроль на спине без остановок	1
21.	Плавание. Эстафеты кролем на спине	1
22.	Плавание. Общеразвивающие упражнения, имитационные движения брассом	1
23.	Плавание брассом "на ногах"	1
24.	Плавание брассом на ногах	1
25.	Плавание. Работа рук брассом	1
26.	Плавание. Упражнения для освоения брасса	1
27.	Плавание. Брасс в целом	1
28.	Плавание. Старты, повороты брассом	1
29.	Плавание. 50м кроль на груди	1
30.	Плавание. Ныряние способом брасс	1

31.	Плавание. Брасс 50м,	1
32.	Плавание. Эстафеты способом брасс	1
33.	Плавание. Эстафеты.	1
34.	Резерв.	1
<b>Всего</b>		<b>34 часа</b>

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 6-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 6-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 6-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 6-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 6-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

