


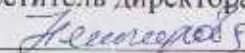
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЭЛИСТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КАЛМЫЦКАЯ ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ ГИМНАЗИЯ ИМЕНИ ЗАЯ-ПАНДИТЫ»

РАССМОТРЕНО
руководитель МО


Тюрбеева Э.В.


Протокол № 1
от « 20 » 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР


Немгирова Б.К.

от « 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор МБОУ «КОГ»


Лиджисва Е.С.

Приказ №
от « » 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Движение есть жизнь»
для обучающихся 10-11 классов

Элиста, 2024

I. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепцией духовно нравственного развития и воспитания личности гражданина России, на основе учебной программы по физической культуре

Программа по курсу «Движение есть жизнь» в МБОУ «КЭГ» имеет физкультурно - оздоровительную направленность.

Программа по плаванию ориентирована на реализацию обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности учащихся в спортивной, социальной и творческой сфере.

На изучение курса «Движение есть жизнь» в 10-11 классах отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Учитывая эти особенности, целью данной программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования; формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития ; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям; приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки; формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Цель программы: Формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое здоровье.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, закаливание;
2. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
3. Гармоничное совершенствование основных физических качеств;
4. Совершенствование техники всех видов плавания;
5. Обучение прикладному плаванию;
6. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
7. Профилактика вредных привычек и правонарушений.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

На уроках по плаванию в старших классах осуществляется совершенствование функциональных возможностей организма, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, овладение технологиями прикладного плавания, приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- обучение прикладному плаванию;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Теоретический раздел

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

Основные методы оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма.

Практический раздел

Дальнейшее совершенствование техники плавания всеми способами. транспортировка пострадавшего и оказание доврачебной помощи. Плавание брассом на боку и на спине. Освобождение от одежды в воде. Судейство соревнований по плаванию.

Плавание способом дельфин. Движения рук (стоя на дне, скольжении), движения ног после скольжения и ныряния. Плавание с доской, без доски при помощи только ног при различных положениях рук, плавание при помощи только рук с задержкой дыхания. Согласование движений руками с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Проплывание отрезков до 15 метров способом дельфин с задержкой дыхания. Плавание в полной координации.

Комплекс специальных упражнений пловца. Имитация поворота при плавании способом дельфин. Ныряние брассом и кролем. Стартовый прыжок со скольжением и выдохом на поверхность при плавании способом дельфин. Поворот при плавании способом дельфин.

Комплекс специальной физической подготовки пловца. Повороты при плавании избранным способом, подплывая к шиту с максимальной скоростью.

Материал для развития двигательных качеств.

Специально-подготовительные, обще-развивающие и подводящие упражнения на суше. Освоить технику плавания дельфин. Плавание в умеренном и перемешном темпе до 200 метров. Интервальное и дистанционное плавание.

Контрольные нормативы

Освоить технику плавания дельфин. Сдача контрольных нормативов. Транспортировка пострадавшего в воде. Приемы искусственного дыхания и непрямой массаж сердца.

10-11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

III. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Требования к уровню подготовки для учащихся 10 – 11 классов

В результате изучения плавания учащийся 10-11 классов должен:

знать/понимать

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;

- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- транспортировать «утопающего» 25 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- оказание помощи в экстремальных ситуациях;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

IV. Тематическое планирование для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний	*
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	*
	кроль на груди	8
	кроль на спине	*
	брасс	*
	баттерфляй	4
	старты	*
	повороты	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	6
	Скорости	*
	Выносливости	*
	Гибкости	*
	Силы	*
	ловкости	*
	прыгучести	*
4.	Прикладное плавание	10
	Оказание первой медицинской помощи	1
	Дистанционное плавание	4
5.	Овладение организаторскими умениями	1
	Организация и проведение соревнований	*
	Итого:	34

Тематическое планирование для 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	
1.	Основы знаний	*
2.	Обучение и совершенствования техники плавания	*
	кроль на груди	8
	кроль на спине	*
	брасс	*
	баттерфляй	4
	старты	*
	повороты	*
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде	6
	Скорости	*
	Выносливости	*
	Гибкости	*
	Силы	*
	ловкости	*
	прыгучести	*
4.	Прикладное плавание	10
	Оказание первой медицинской помощи	3
	Дистанционное плавание	2
5.	Овладение организаторскими умениями	1
	Организация и проведение соревнований	*
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование для 10 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Освоение правил ТБ, 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	1
3	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	1
4	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	1
5	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	1
6	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	1
7	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	1
8	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	1
9	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	1
10	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	1
11	Прикладное плавание. Плавание на боку	1
12	Прикладное плавание. Плавание на боку	1
13	Прикладное плавание. Плавание на боку	1
14	Прикладное плавание. Плавание на боку	1
15	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м)	1
16	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м)	1
17	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	1
18	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	1
19	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	1
20	Повторное проплывание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
21	Повторное проплывание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
22	Повторное проплывание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
23	Повторное проплывание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
24	Беседа «Доврачебная помощь пострадавшему» (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот, транспортировка пострадавшего в воде).	1

25	Баттерфляй. Техника работы ног способом баттерфляй	1
26	Баттерфляй. Техника работы рук способом баттерфляй на суше и на воде. Проплывание отрезков способом баттерфляй.	1
27	Баттерфляй Техника работы рук и ног способом баттерфляй в сочетании с дыханием	1
28	Баттерфляй Техника работы рук и ног способом баттерфляй в сочетании с дыханием	1
29	Прикладное плавание. Способы оказания помощи пострадавшему на воде (транспортировка и буксировка)	1
30	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное проплывание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
31	Дистанционное плавание до 400 метров. Старты с тумбочки. Совершенствование баттерфляя. Эстафеты.	1
32	Старты с тумбы. Совершенствование баттерфляя. Эстафеты. Спасение утопающего- теория.	1
33	Дистанционное плавание. Совершенствование баттерфляя, брасса. Спасение утопающего-практика	1
34	Подведение итогов .Плавание всеми видами.	1

Календарно-тематическое планирование для 11 класса

№	Название темы	Количество часов
1	Освоение правил ТБ, 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	1
3	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	1
4	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	1
5	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	1
6	Выполнение упражнений на совершенствование техники изученных способов плавания по элементам и в целом	1
7	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	1
8	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	1
9	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	1
10	Прикладное плавание. Брасс на спине. Повторное и дистанционное плавание	1
11	Прикладное плавание. Плавание на боку	1
12	Прикладное плавание. Плавание на боку	1

13	Прикладное плавание. Плавание на боку	1
14	Прикладное плавание. Плавание на боку	1
15	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м)	1
16	Прикладное плавание. Ныряние в длину (до 15 м)	1
17	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	1
18	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	1
19	Способы оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде. Практикумы	1
20	Повторное проплытие отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
21	Повторное проплывание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
22	Повторное проплывание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
23	Повторное проплывание отрезков 50-100 м и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
24	Беседа «Доврачебная помощь пострадавшему» (непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот, транспортировка пострадавшего в воде).	1
25	Баттерфляй. Техника работы ног способом баттерфляй	1
26	Баттерфляй. Техника работы рук способом баттерфляй на суше и на воде. Проплывание отрезков способом баттерфляй	1
27	Баттерфляй Техника работы рук и ног способом баттерфляй в сочетании с дыханием	1
28	Баттерфляй Техника работы рук и ног способом баттерфляй в сочетании с дыханием	1
29	Выполнение упражнений по совершенствованию техники изученных способов плавания по элементам и в целом, стартов и поворотов. Повторное проплывание отрезков (50-100 м) и дистанционное плавание (до 400 м) (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)	1
30	Совершенствование стартов и поворотов в плавании различными видами.	1
31	Совершенствование стартов и поворотов в плавании различными видами.	1
32	Дистанционное плавание до 400 метров различными видами. Эстафеты.	1
33	Дистанционное плавание до 400 метров различными видами. Эстафеты.	1
34	Свободное плавание. Игры и эстафеты на воде.	1

V. Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная литература для учителя

Стандарт начального общего образования по физической культуре

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

Дополнительная литература для учителя

Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.:Физкультура и спорт, 1999 г.

Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.:Физкультура и спорт, 1983 г.

Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж. «Академ» - 2010 г.

Плавание, Викулов А.Д. , «Владос Пресс» - 2010 г.

Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2011 г.

Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А.

Семенов Ю.А. М., «Айрис пресс» - 2010 г.

Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.

Дополнительная литература для обучающихся

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Видеозаписи

Учебно-практическое оборудование

Доска для плавания

Мячи резиновые

колобашки

ласты

Обруч пластиковый детский

Пояс для аквааэробики

Пояс спасательный