**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ «СОЛЯРИС»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Заведующий кафедрой  спортивно-оборонных  дисциплин  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.А. Петров  Протокол №1  от «30» августа 2022 г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МАОУ «Лицей «Солярис»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мирошниченко О.Ю.  «31» августа 2022 г. | **«Утверждаю»**  Директор МАОУ «Лицей «Солярис»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Перепелицина Е.Б.  Приказ от«31» августа 2022 г. № 350 |

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности

«Общей физической подготовки»

на уровне

основного общего образования

срок реализации программы: 5 лет

Рассмотрено на заседании педагогического совета

«31» августа 2022 года,

 протокол №1

г. Саратов

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка………………………………………………….………. | 3 |
|  | Общая характеристика курса «Общей физической подготовки» ……….……….. | 4 |
|  | Цели учебного курса «Общей физической подготовки»……...……….…….…. | 5 |
|  | Содержание курса внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» | 6 |
|  | Тематическое планирование по курсу деятельности «Общей физической подготовки» | 7 |
|  | Планируемые результаты освоения курса «Общая физическая подготовка» | 9 |
|  | Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса «Общая физическая подготовка» | 11 |
|  | Библиографический список | 12 |

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Общей физической подготовки» на уровне основного общего образования разработана на основе следующих нормативных правовых документов и методических материалов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.);

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

-О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-167;

-О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04;

-ООП ООО МАОУ «Лицей «Солярис»;

-Устав МАОУ «Лицей «Солярис»;

-Программа воспитания МАОУ «Лицей «Солярис».

Особенностью представленного содержания рабочих программ внеурочной деятельности является то, что оно разработано на основе содержания проектов и мероприятий Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников», созданной Указом Президента Российской Федерации от 29 октября 2015 года № 536, которая является самой массовой организацией, объединяющей обучающихся от 8 до 18 лет и реализующей воспитательные практики, направленные на личностное развитие, гражданскую активность, военно-патриотическое воспитание, формирование информационно-медийной культуры обучающихся, что позволяет проектировать программы по всем направлениям внеурочной деятельности, в том числе по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.

**2.Общая характеристика курса «Общей физической подготовки»**

Освоение курса внеурочной деятельности «ОФП» разработана на основании Концепции  преподавания предметной области «Физическая культура»  в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программ. В рамках освоения данного курса происходит приобретение базовых навыков плавания жизненно необходимых и детям, и взрослым в их повседневной жизни., освоение правил поведения на воде, 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. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям.

***Курс внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработан для обучающихся 5-9 классов и направлен на развитие содержания базового курса предметной области «Физическая культура».***

**Количество часов, отведенное на** курс внеурочной деятельности «Физическая культура».

В соответствии с планом  внеурочной деятельности МАОУ «Лицей «Солярис»:

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Количество часов |
| 5 класс | 34 |
| 6 класс | 34 |
| 7 класс | 34 |
| 8 класс | 34 |
| 9 класс | 33 |

**3.Цели учебного курса «Общей физической подготовки»**

**Цель курса:** формирование мотивации к сохранению здоровья, укрепление здоровья средствами физической культуры, создание условий для гармоничного физического развития средствами обогащения двигательного опыта и развитие двигательных качеств, приобщения к спортивным традициям, через процесс обучения плаванию.

**Задачи курса:** научить обучающихся работать по следующему алгоритму:

* Изучать различные способы плавания для овладения навыками освоения с водой;
* Уметь плавать в технике основных стилей плавания;
* Развивать навыки поведения на воде.

**4.Содержание курса внеурочной деятельности «Общей физической подготовки»**

Программа разработана на 5лет обучения и рассчитана на реализацию 169часов за весь период освоения курса.

**Модуль 1. Техника безопасности.** Ознакомление с техникой безопасности в бассейне. Освоение с водой.

**Модуль 2. Кроль на груди.** Анализ техники плавания кролем на груди. Положение тела, дыхание, движение ногами. Работа рук. Работа ног. Упражнения на задержку дыхания. Техника скоростного поворота. Игры на воде.

**Модуль 3. Кроль на спине.** Анализ техники плавания кролем на спине. Положение тела, дыхание, движение ногами. Работа рук. Работа ног. Упражнения на задержку дыхания. Техника скоростного поворота. Игры на воде.

**Модуль 4. Брасс.** Анализ техники плавания брассом. Прыжки в воду. Положение тела, дыхание, движение ногами. Работа рук. Работа ног. Скольжения. Плавание с предметом. Упражнения на задержку дыхания. Техника скоростного поворота. Игры на воде. Транспортировка утопающего.

**Модуль 5. Баттерфляй.** Анализ техники плавания брассом. Плавание под водой. Положение тела, дыхание, движение ногами. Работа рук. Работа ног. Плавание с предметом. Упражнения на задержку дыхания. Техника скоростного поворота. Игры на воде. Первая помощь утопающему.

**Модуль 6. Эстафетное плавание.** Анализ техники плавания во время эстафет. Старты, повороты, виды дистанций. Работа над дыханием. Комплексное плавание 4х25м, 100м, 400м. Ныряние с тумбочки.

**Модуль 7. Комплексное плавание.** Анализ техники плавания комплексом. Первая помощь утопающему, плавание и транспортировка предметов.

**5.Тематическое планирование по курсу деятельности**

**«Общей физической подготовки»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** |
| **Модуль. Техника безопасности** | | |
| 1 | Ознакомление с техникой безопасности в бассейне. | 1 |
| 2 | Освоение с водой. | 1 |
| **Модуль. Кроль на груди.** | | |
| 1 | Анализ техники плавания кролем на груди. | 2 |
| 2 | Координация работы рук и ног. | 4 |
| 3 | Игры на воде. | 1 |
| **Модуль. Кроль на спине** | | |
| 1 | Анализ техники плавания кролем на спине. | 2 |
| 2 | Координация работы рук и ног. | 4 |
| 3 | Игры на воде. | 1 |
| **Модуль. Брасс.** | | |
| 1 | Анализ техники плавания брассом. | 2 |
| 2 | Координация работы рук и ног. | 2 |
| 3 | Игры на воде. | 1 |
| **Модуль. Баттерфляй** | | |
| 1 | Анализ техники плавания баттерфляем. | 2 |
| 2 | Координация работы рук и ног. | 2 |
| 3 | Игры на воде. | 1 |
| **Модуль. Эстафетное плавание** | | |
| 1 | Анализ техники плавания во время эстафет. | 2 |
| 2 | Плавание на различные дистанции. | 2 |
| 3 | Игры на воде. | 1 |
| **Модуль. Комплексное плавание** | | |
| 1 | Анализ техники плавания комплексом. | 1 |
| 2 | Комплексное плавание на различные дистанции. | 2 |

**6.Планируемые результаты освоения курса «Общая физическая подготовка»**

В ходе **освоения курса внеурочной деятельности «ОФП»** обучающиеся приобретут опыт практической деятельности, способствующий воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности. В процессе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные задаче средства, принимать решения, в том числе в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способности к поиску нестандартных решений, анализу результатов поиска и выбору наиболее приемлемого решения.

**Личностные результаты:**

Способность обучающихся:

* развивать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* сформировывать нравственные чувства и нравственное поведение,

осознанное и ответственное отношения к собственным поступкам (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях);

* осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

**Метапредметные результаты:**

Способность обучающихся:

**Регулятивные УУД**

* ставить учебные цели;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей направленной на формирование и развитие двигательных качеств;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль правильности выполнения двигательных действий, сравнивая результат с нормативом;
* выделять и осознавать учащимся то, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению.

**Коммуникативные УУД**

* сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми
* формировать собственное мнение и позицию;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности адекватно.

**Познавательные УУД**

* включаться в процесс выполнения заданий по плаванию активно;
* выражать заинтересованное отношение к выполнению заданий;
* анализировать и оценивать выполненные действия;
* строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей, для решения задачи;
* осуществлять сравнения различных способов плавания, анализировать эти способы;
* находить и анализировать требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте задания;
* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

**Предметные результаты:**

По завершении учебного года обучающиеся 5-9 классов:

* усваивают технику плавания разными стилями (на груди, на спине);
* изложат факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
* рассказывают о плавании как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измеряют (познают) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* организуют и проводят со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* охарактеризуют физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

**7.Формы оценки достижения планируемых результатов по итогам освоения курса «Общая физическая подготовка»**

|  |  |
| --- | --- |
| По итогам 1 года обучения | Учет текущих достижений (техника выполнения плавания стилем кроль на груди) |
| По итогам 2 года обучения | Учет текущих достижений (техника выполнения плавания стилем кроль на спине) |
| По итогам 3 года обучения | Учет текущих достижений (техника выполнения плавания стилем брасс) |
| По итогам 4 года обучения | Учет текущих достижений (техника выполнения плавания стилем баттерфляй) |
| По итогам 5 года обучения | Учет текущих достижений (дистанция 50 метров на время) |

**8.Библиографический список**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс] // Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/> .
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся” (вступает в силу с 1.09.2020) [Электронный ресурс] // Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_358792/>
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. [приказом](https://base.garant.ru/55170507/) Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г. [Электронный ресурс] // Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/>
4. О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 N 09-167 [Электронный ресурс] // Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_278827/>
5. О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий" (вместе с "Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий. Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 N ВБ-976/04 [Электронный ресурс] // Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_352520/>
6. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию. Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2008
7. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. Учебное пособие. – М.: Физкультура, 2002.
8. Макаренко Л.П. Плавайте на здоровье. Учебное пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
9. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. Учебное пособие. – М.: Просвещение, 2005.