

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки ХМАО-Югры

Департамент образования администрации Сургутского района

МБОУ "Нижнесортимская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора
МБОУ "Нижнесортимская
СОШ"



С. М. Нагорная

Протокол МС № 1 от «31»
08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель творческой
лаборатории

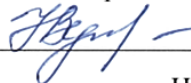


Г.А.Сафронова

Протокол заседания № 1 от
«31» 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы МБОУ
"Нижнесортимская СОШ"



Н. И. Вергун

Приказ № 507 от «01» 09
2023 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Плавание» (физическая культура) для 6, 7, 8 классов

(по 1 часу в неделю, по 34 часа в год)

2023-2024 учебный год

с.п. Нижнесортимский, 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической культуре (плаванию) составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В. И. Ляха, в соответствии с: требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленными в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования; основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования, в соответствии с учебным планом школы, учебно-методическим комплектом школы на 2022-2023 учебный год. В ней соблюдается преемственность с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования; учитываются возрастные и психологические особенности школьников на уровне основного общего образования, межпредметные связи.

В программе предложен авторский подход в части структурирования учебного материала, определения последовательности его изучения, путей формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Программой предполагается проведение практических, проверочных, творческих, контрольных работ, тематического и итогового контроля, направленных на отработку отдельных технологических приемов.

Изучение курса физическая культура (плавание) ориентированно на использование учебника «Физическая культура 5-7 классов» под редакцией М.Я. Виленского, рекомендованного Министерством просвещения Российской Федерации (Приказ №345 от 28.12.2018г. «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»).

Согласно учебному плану для общеобразовательных учреждений для изучения курса физическая культура (плавание) в 5 классе отводится 1 час в неделю, 34 часов в год.

Программа обеспечивает обязательный минимум подготовки учащихся по физической культуре (плаванию) определяемый Федеральным образовательным стандартом, соответствует общему уровню развития и подготовки учащихся данного возраста.

Актуальность изучения курса

Плавание – это жизненно необходимый навык для каждого человека. В России по-прежнему существует проблема несчастных случаев на воде и в связи с ней - проблема массового обучения школьников плаванию.

Обучение плаванию по данной программе происходит посредством взаимодействия участников, специалистов в специально организованном пространстве, позволяющее успешно проводить процесс адаптации воспитанников в открытом социуме. Спорт - это уникальная возможность, так необходимого человеческого общения, способ открытия новых способностей, способ преодоления негативных установок.

Изучение физической культуры (плавания) в 5 классе в 2022-2023 учебном году направлено на достижение следующей **цели** - приобретения навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Для достижения поставленной цели в процессе изучения физической культуры (плавания) в 5 классе в 2021-2022 учебном году необходимо решить следующие **задачи**:

- прочное освоение техники одного из способа плавания;
- приобретение умения плавать, используя второй спортивный способ;
- дальнейшее совершенствование разнообразных плавательных умений (ныряние, старт, повороты, финиш);
- развитие координационных и кондиционных (выносливость) способностей.

Место курса в учебном плане: в соответствии с учебным планом школы на 2022-2023 учебный год, для изучения физической культуры (плавания) в 5 классах выделено 1 час в неделю, что составляет 34 учебных часов в год.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 класс (34 часов в год)

Раздел программы	Количество часов в неделю			Кол-во часов теоретической части	Кол-во часов практической части	
	Обязательная часть	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Общее количество часов		Контрольные работы	Практические работы
Основы знаний. Теоретические сведения	4			3	1	
Плавательная подготовка	17			1	1	15
Тестирование уровня плавательной подготовленности	4		4		0	4
Подвижные игры и развлечения в воде	10			1	0	9
Итого:	35			5	2	28

Основная направленность.

1. **На освоение техники плавания.** Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, на спине, брассом. Старты. Повороты. Нырание ногами и головой.
2. **На развитие выносливости.** Повторное проплавание отрезков 25-50м по 2-6 раз; 100-150м по 3-4 раза. Проплавание 400 м. Игры и развлечения на воде.
3. **На развитие координационных способностей.** Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. Игры и развлечения на воде.
4. **Знание о физической культуре (плавание).** Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий физической культурой (плаванием) на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль.
5. **Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.
6. **На овладение организаторскими способностями.** Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации проведения соревнований. Правила соревнований, правила судейства.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами, освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами, освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных 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 плаванием;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов плавательной подготовки, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами, освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры и плавания;
- излагать факты истории развития плавания,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять плавание 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 плаванием с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять элементы способов плавания на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов плавания, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметные планируемые результаты изучения
Ученик научится:

1. Понимать значение физической культуры (плавание);
2. Владеть понятиями, связанными с особенностями структуры техники плавания, старта, поворота, финиша;
3. Выполнять двигательные умения и навыки и комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
4. Наблюдать за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимом нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

Ученик получит возможность

1. Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;
2. Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Форма проведения	Электронные учебно-методические материалы
1	Вводный ИТБ №205-21	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
2	Первичный ИТБ №206-21. Кроль на груди.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
3	Плавание кролем на груди. Старты.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
4	Плавание кролем на спине. Старты.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
5	Техника плавания брассом	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
6	Плавание способом дельфин	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
7	Определение плавательной подготовленности	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
8	Подвижные игры в воде	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
9	Повторный ИТБ №206-21. Кроль на груди.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
10	Плавание кролем на груди. Повороты.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
11	Учебные прыжки в воду	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
12	Определение плавательной подготовленности	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
13	Определение плавательной подготовленности	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
13	Кроль на груди и спине. Повороты	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
14	Подвижные игры в воде	1	Фронтальная	

			Индивидуальная Групповая	
15	Плавание способом брасс	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
16	Плавание способом дельфин	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
17	Повторный ИТБ №206-21. Кроль на спине.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
18	Игры в воде	1	Фронтальная	
19	Плавание кролем на груди. Старты.	1	Индивидуальная	Российская электронная школа Московская электронная школа
20	Плавание способом дельфин	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
21	Кроль на груди. Игры в воде.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
22	Определение плавательной подготовленности	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
23	Техника плавания брассом	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
24	Плавание способом дельфин	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
25	Кроль на груди и спине. Повороты.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
26	Игры в воде	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
27	Повторный ИТБ №206-21. Кроль на спине.	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
28	Техника прикладного плавания	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
29	Плавание способом дельфин	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
30	Плавание способом брасс	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
31	Техника прикладного плавания	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
32	Плавание способом брасс и дельфин	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	
33	Техника прикладного плавания	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	Российская электронная школа Московская электронная школа
34	Итоговый норматив	1	Фронтальная Индивидуальная Групповая	

Программа:

Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2021г;

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях - М.: Просвещение, 2021г.

Учебники и учебные пособия для учащихся:

1. Учебник для 5-7 классов общеобразовательных организаций /М.Я Виленский. - М.: Просвещение, 2021г./

Учебно-методические пособия для учителя**Основная литература:**

1. Учебник для 5-7 классов общеобразовательных организаций /М.Я Виленский, В.И.Лях -М.: Просвещение, 2021г./
2. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по плаванию /А.А Кашкин, О.И.Попов, В.В.Смирнов –М.: Советский спорт, 2009г./

Дополнительная литература:

1. Теория и методика плавания /Н.Ж. Булгакова, О.И.Попов, Е.А.Распопова – М.: Академия, 2014

