

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новокараканская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

Протокол №1
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Просвиркина Н.В.
Приказ №174
от «29» августа 2023г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Плавание»
для 5 – 9 классов

Составитель: Гуваков Павел Анатольевич
учитель Физической Культуры

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, является частью основной образовательной программы начального общего образования АНО «Школа Премьер» г. Москвы.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение детьми программы «Плавание» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Личностные результаты.

В сфере *личностных* результатов у учащихся будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры(плавания) своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умению оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умению работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умению формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умению осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности для обучающихся 5 класса

| Содержание | Формы организации и виды деятельности |
|------------------------------------|--|
| Краткая характеристика вида спорта | Лекция: Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаливающего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. |
| Требования к технике безопасности | Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и бассейнах. |
| Освоение техники плавания | Учебно-тренировочное занятие: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, кроля на спине и брасс. Старты . Повороты. Ныряние. |
| Знания | Тестирование: название упражнений и основные признаки техники плавания. |

| | |
|----------------------------|---|
| | Влияние закаливание плаванием на организм человека. Техника безопасности проведения занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. |
| Игры и развлечения на воде | Учебно - тренировочное занятие: Игры направленные на совершенствование технических знаний , умений и навыков. |

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации
и видов деятельности для обучающихся 6 класса**

| Содержание | Формы организации и виды деятельности |
|------------------------------------|---|
| Краткая характеристика вида спорта | Лекция: Краткие и доступные сведения о прикладном , оздоровительном , подводном , синхронном и игровом плавании. Инвентарь и оборудование для занятий плаванием. |
| Требования к технике безопасности | Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и закрытых бассейнах. |
| Освоения техники плавания | Учебно-тренировочное занятие: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, кроля на спине и брасс. Специальные дыхательные упражнения. Старты . Повороты. Ныряние. |
| Развитие выносливости | Учебно-тренировочное занятие: Повторное проплавание отрезков : 25-50 м по 2-6 раз. 100-150м по 3-4 раза. Проплавание до 400 м. |
| Знания | Тестирование: название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние закаливание плаванием на организм человека. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Техника безопасности проведения занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. |

| | |
|-----------------------------|---|
| Игры и развлечения на воде. | Учебно - тренировочное занятие: Игры направленные на воспитание выносливости. Водное поло. Развлечения с различным оборудованием. |
|-----------------------------|---|

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности для обучающихся 7 класса

| Содержание | Формы организации и виды деятельности |
|--|---|
| Краткая характеристика вида спорта. | Лекция: Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Прикладное плавание. |
| Требования к технике безопасности | Лекция: Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и закрытых бассейнах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. |
| Освоения техники плавания | Учебно-тренировочное занятие: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, кроля на спине и брасс. Специальные дыхательные упражнения. Старты . Повороты. Ныряние. |
| Развитие координационных способностей | Учебно-тренировочное занятие: Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. |
| Овладения организаторскими способностями | Учебно –тренировочное занятие: Помощь в подготовке места проведения занятия, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Лекция: Правила соревнований, правила судейства. |
| Знания | Тестирование: Название упражнений и основные признаки техники плавания. |

| | |
|--|---|
| | Влияние занятий плаванием на развитие координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Самоконтроль. |
|--|---|

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности для обучающихся 8 класса

| Содержание | Формы организации и виды деятельности |
|--|--|
| Требование к технике безопасности | Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и закрытых бассейнах. |
| Освоения техники плавания | Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование навыков плавания. Техника выполнения плавательных упражнений, выявление и устранение характерных ошибок. Способы освобождения от захватов тонущего. |
| Развитие выносливости | Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Повторное плавание . «Длинное» плавание. |
| Развитие координационных способностей | Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. |
| Овладение организаторскими способностями | В ходе учебно-тренировочного занятия: Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Измерение результатов. Правила соревнований и судейства. |
| Знания | Тестирование: Повторение пройденного материала. Раскрытие значений плавательных |

| | |
|--|---|
| | упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности. |
|--|---|

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности для обучающихся 9 класса

| Содержание | Формы организации и виды деятельности |
|--|---|
| Требования к технике безопасности | Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и закрытых бассейнах. Лекция: Правила спасений при сильном течении, при свде ног судорогой, при запутывании в водорослях. |
| Освоение техники плавания | Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование навыков плавания. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. |
| Развитие выносливости | Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Применение разученных упражнений для развития выносливости. Повторное плавание. Плавание с интервалами. |
| Развитие координационных способностей | Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование координационных способностей. Применение разученных упражнений для развития координационных способностей. Плавание с калабашкой, лопатами , кругом и парашютом. |
| Овладение организаторскими способностями | В ходе учебно-тренировочного занятия: Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Измерение результатов. Правила соревнований и судейства. |
| Знания | Тестирование: Повторение пройденного материала. Соблюдение техники безопасности. Применение разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие |

| | |
|--|--|
| | понятия техники выполнения плавательных упражнений, соблюдение правил соревнований, личной и общественной гигиены. |
|--|--|

Тематическое планирование

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 5 класса

| |
|---|
| Название темы |
| Возникновения плавания. |
| Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья ,закаливания. |
| Упражнения для изучения техники плавания. |
| Инструктаж техники безопасности. |
| Кроль на груди. |
| Кроль на спине. |
| Брасс. |
| Старты и повороты. |
| Ныряние с бортика и с тумбочек. |
| Контроль знаний. |
| Игры . |
| Развлечения на воде. |

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 6 класса

| |
|---|
| Название темы |
| Виды плавания. |
| Инвентарь и оборудование для занятий плаванием. |
| Инструктаж техники безопасности. |
| Кроль на спине. |
| Кроль на груди. |
| Брасс. |
| Специальные дыхательные упражнения. |
| Старты и повороты. |
| Ныряние. |

| |
|----------------------|
| Повторное плавание. |
| Контроль знаний. |
| Игры. |
| Развлечения на воде. |

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 7 класса

| |
|--|
| Название темы |
| Правила соревнований. |
| Влияние плавания на физические качества. |
| Роль плавания в повседневной жизни человека. |
| Инструктаж техники безопасности. |
| Кроль на спине. |
| Кроль на груди. |
| Брасс. |
| Специальные дыхательные упражнения. |
| Старты и повороты. |
| Ныряние. |
| Координационные упражнения. |
| Правила соревнований и выявление победителя. |
| Правила судейства. |
| Контроль знаний. |

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 8 класса

| |
|--|
| Название темы |
| Инструктаж техники безопасности. |
| Кроль на спине. |
| Кроль на груди. |
| Брасс. |
| Специальные дыхательные упражнения. |
| Старты и повороты. |
| Ныряние. |
| Координационные упражнения. |
| Упражнение, направленные на развитие выносливости. |

| |
|----------------------------------|
| Правила судейства. |
| Правила проведения соревнований. |
| Контроль знаний. |

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 9 класса

| |
|--|
| Название темы |
| Инструктаж техники безопасности |
| Правила спасения при природных катаклизмах. |
| Кроль на спине. |
| Кроль на груди. |
| Брасс. |
| Специальные дыхательные упражнения. |
| Старты и повороты. |
| Нырание. |
| Толкание и буксировка пловущего предмета. |
| Способы транспортировки пострадавшего в воде. |
| Упражнения, направленные на развитие выносливости. |
| Повторное плавание. Плавание с интервалами. |
| Координационные упражнения. |
| Правила судейства. |
| Правила проведения соревнований. |
| Контроль знаний. |