

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский


СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методической кафедры

Гуманитарного, художественно – эстетического
и оздоровительного цикла


МБОУ СОШ №3

от 30.08.2021г. №2

 Секретарь МО Храмченкова Ю.Г.
подпись

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Яценко Н.А.
подпись

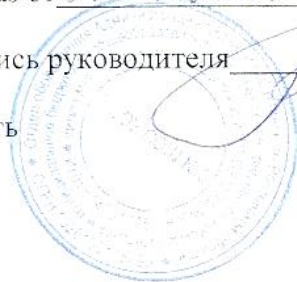
«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021 № 246

Подпись руководителя  И.А. Золотова

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Плавание. Бассейн»
5а, 5б класс

Учитель: **Ерохина Светлана Владимировна**

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа по «Плаванию» позволяет увеличить двигательную активность учащихся, совершенствовать умения и навыки учащихся при нахождении в водной среде, усилить работу по профилактике у учащихся заболеваний опорно-двигательного аппарата и простудных заболеваний.

Рабочая программа составлена на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.

№ 273-ФЗ

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (далее - ФГОС ООО) (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

– О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

- Постановление Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- Постановление Правительства Р.Ф. от 16.08.2014. № 821 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

- Письмо Минобрнауки России от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 и Минспорттуризма России от 13 сентября 2010 г. № ЮН-02-09/4912 с методическими указаниями по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы.

- Письмо Минобрнауки России от 15.07. 2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся образовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»

Цель: Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

Задачи решаемые на уроках плавания:

укрепление здоровья и закаливание;

увеличение двигательной активности учащихся;

овладение жизненно необходимым навыком плавания;

обучение основам техники плавания в широком кругу двигательных навыков;

приобретение разносторонней физической подготовленности, развитие аэробной выносливости, общей выносливости, скоростно-силовых и координационных возможностей;

формирование устойчивого интереса, мотиваций к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;

элементы прикладного плавания;

воспитание морально-эстетических и волевых качеств.

Общая характеристика учебного предмета.

Направленность данной программы – носит образовательный характер, обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Учащиеся могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательного учреждения.

Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. 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. На уроке физической культуры (плавание), каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств. Реализация учебной программы и непосредственно третьего часа физической культуры в нашей школе не требует особых вложений, но зато позволяет ребёнку себя реализовать.

Место «Плавание» в учебном плане.

Программа создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочной деятельности», направление - «Учебно-исследовательская деятельность». В 5 классах отводится 1 час в неделю. Соответственно программа рассчитана на 34 часа внеурочной деятельности.

Планируемые результаты освоения междисциплинарных программ ООП ОО в рамках изучения предмета «Плавание» в 5 классе

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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 своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Метапредметные результаты

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» (раздел плавания) 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 плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при лёгких 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 функциональные 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 корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выполнять подъём пострадавшего со дна;
- сдать норматив ГТО не ниже среднего, согласно таблице нормативов в каждой возрастной группе:
- дистанция 50 м избранным способом плавания;
- дистанция 300 м избранным способом плавания;
- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;
- По окончании курса учащиеся должны:
- Знать: правила поведения и меры безопасности на уроках плавания. Гигиену физических упражнений и профилактику заболеваний. Влияние плавания на организм человека. Историю плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.
- Уметь: выполнять базовые элементы, которые включают в себя: обще развивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; плавать кролем на груди; плавать кролем на спине; плавать способом брасс; плавать способом баттерфляй; выполнять облегчённые старты и повороты.

Тематическое планирование 5а

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	1
2	Освоение с водой (подготовительные упражнения)	33
3	Всего часов	34

Календарно-тематическое планирование 5а класс

№ урока к курсу	Тема	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1	Т.Б. Основы знаний.	03.09		
2	Обучение техники плавания кролем на спине	10.09		
3	Обучение техники плавания кролем на спине	17.09.		
4	Обучение техники плавания кролем на спине	24.09		
5	Обучение техники плавания кролем на спине	01.10		
6	Эстафетное плавание кролем на спине	08.10		
7	Обучение техники плавания способом баттерфляй	15.10		
8	Обучение техники плавания способом баттерфляй	22.10		
9	Обучение техники плавания способом баттерфляй	29.10		
10	Обучение техники плавания способом баттерфляй	12.11		
11	Эстафетное плавание способом баттерфляй	19.11		
12	Обучение техники плавания способом брасс	26.11		
13	Обучение техники плавания способом брасс	03.12		
14	Обучение техники плавания способом брасс	10.12		
15	Обучение техники плавания способом брасс	17.12		
16	Эстафетное плавание способом брасс	24.12		
17	Обучение техники плавания кролем на груди	14.01.		
18	Обучение техники плавания кролем на груди	21.01		
19	Обучение техники плавания кролем на груди	28.01		
20	Обучение техники плавания кролем на груди	04.02		
21	Эстафетное плавание кролем на груди	11.02		
22	Плавание дистанции 50 м	18.02		
23	Способы прикладного плавания	25.02		
24	Плавание в сложных условиях	04.03		
25	Плавание с предметами и грузами	11.03		
26	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	18.03		
27	Подъём пострадавшего со дна.	25.03		
28	Совершенствование техники плавания избранным способом	08.04		
29	Совершенствование техники плавания избранным способом	15.04		
30	Развитие общей выносливости	22.04		

	средствами плавания			
31	Развитие общей выносливости средствами плавания	29.04		
32	Эстафетное плавание	06.05		
33	Игры. Эстафеты.	13.05		
34		20.05		

С учетом выходных и праздничных дней 34 часа

Тематическое планирование 5б

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	1
2	Освоение с водой (подготовительные упражнения)	34
3	Всего часов	35

Календарно-тематическое планирование 5б класс

№ урока к курсу	Тема	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
1	Т.Б. Основы знаний.	02.09		
2	Обучение техники плавания кролем на спине	09.09		
3	Обучение техники плавания кролем на спине	16.09		
4	Обучение техники плавания кролем на спине	23.09		
5	Обучение техники плавания кролем на спине	30.09		
6	Эстафетное плавание кролем на спине	07.10		
7	Обучение техники плавания способом баттерфляй	14.10		
8	Обучение техники плавания способом баттерфляй	21.10		
9	Обучение техники плавания способом баттерфляй	28.10		
10	Обучение техники плавания способом баттерфляй	11.11		
11	Эстафетное плавание способом баттерфляй	18.11		
12	Обучение техники плавания способом брасс	25.11		
13	Обучение техники плавания способом брасс	02.12		
14	Обучение техники плавания способом брасс	09.12		
15	Обучение техники плавания способом брасс	16.12		
16	Эстафетное плавание способом брасс	23.12		

17	Обучение техники плавания кролем на груди	30.12		
18	Обучение техники плавания кролем на груди	13.01		
19	Обучение техники плавания кролем на груди	20.01		
20	Обучение техники плавания кролем на груди	27.01		
21	Эстафетное плавание кролем на груди	03.02		
22	Плавание дистанции 50 м	10.02		
23	Способы прикладного плавания	17.02		
24	Плавание в сложных условиях	24.02		
25	Плавание с предметами и грузами	03.03		
26	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	10.03		
27	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	17.03		
28	Подъем пострадавшего со дна.	24.03		
29	Подъем пострадавшего со дна.	07.04		
30	Совершенствование техники плавания избранным способом	14.04		
31	Совершенствование техники плавания избранным способом	21.04		
32	Развитие общей выносливости средствами плавания	28.04		
33	Развитие общей выносливости средствами плавания	05.05		
34	Эстафетное плавание	12.05		
35	Игры. Эстафеты.	20.05		

С учетом выходных и праздничных дней 35 часа

Пропінуровано и скреплено печатью
8 листов.

МБОУ СОШ №3

Золотова И.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023