


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

СОГЛАСОВАНО


Протокол заседания
методической кафедры
гуманитарного цикла
МБОУ СОШ №3

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Яценко Н.А.
подпись

От 31.08.2022 г. № 2

 секретарь МО Забураева Л.Г.
Подпись

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3

Приказ от 31.08.2022 № 222/1

Подпись руководителя  Золотова И.А.

Печать



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Плавание»

6 - А класс

Учитель: Кулишова Светлана Валентиновна

на 2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для обучения школьников плаванию в образовательных учреждениях начального общего образования, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, письма Министерства образования Ростовской области № 24/4.1 «О примерной структуре рабочих программ учителей».

Данная программа ориентирована на использование учебников «Физическая культура» учебник для учащихся 5 – 7 классов, автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2011. Физическая культура. 6 – 7 класс. Учебник для общеобразовательных организаций/В.И.Лях – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

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, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни;
- элементы прикладного плавания;
- воспитание морально – этических и волевых качеств.

Место предмета в базисном учебном плане

Количество часов по учебному плану МБОУ СОШ № 3 всего 34 часа; в неделю 1 час.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 класса 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 учебе 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее 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 учета интересов;
- умение формировать, аргументировать и отстаивать свое 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 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 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.

В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объем 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы	Примечания
1 четверть 9 ч		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Обучение технике плавания кролем на спине	1
3	Обучение технике плавания кролем на спине	1
4	Обучение технике плавания кролем на спине	1
5	Обучение технике плавания кролем на спине	1
6	Эстафетное плавание кролем на спине	1
7	Обучение технике плавания способом баттерфляй	1
8	Обучение технике плавания способом баттерфляй	1
9	Обучение технике плавания способом баттерфляй	
2 четверть 7 ч		
10	Обучение технике плавания способом баттерфляй	1
11	Эстафетное плавание способом баттерфляй	1
12	Обучение технике плавания способом брасс	1
13	Обучение технике плавания способом брасс	1
14	Обучение технике плавания способом брасс	1
15	Обучение технике плавания способом брасс	1
16	Эстафетное плавание способом брасс	1
3 четверть 9 ч		
17	Обучение технике плавания кролем на груди	1
18	Обучение технике плавания кролем на груди	1
19	Обучение технике плавания кролем на груди	1
20	Обучение технике плавания кролем на груди	1
21	Эстафетное плавание кролем на груди	1
22	Дистанция 50 м. Сдача норм ГТО.	1
23	Способы прикладного плавания	1
24	Плавание в сложных условиях	1
25	Плавание с предметами и грузами	1
4 четверть 5 ч		
26	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1
27	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1
28	Подъем пострадавшего со дна	1
29	Подъем пострадавшего со дна	1
30	Совершенствование техники плавания избранным способом	1
31	Совершенствование техники плавания избранным способом	1
32	Развитие общей выносливости средствами плавания	1
33	Развитие общей выносливости средствами плавания	1
34	Обобщение знаний	1
	Итого	34 часа

Календарно – тематическое планирование

6-А

№ п/п	Темы	Дата (план)	Дата (факт)	Приме чания
1 четверть				
1	Т.Б. Основы знаний	02.09.22		
2	Обучение технике плавания кролем на спине	09.09.22		
3	Обучение технике плавания кролем на спине	16.09.22		
4	Обучение технике плавания кролем на спине	23.09.22		
5	Обучение технике плавания кролем на спине	30.09.22		
6	Эстафетное плавание кролем на спине	07.10.22		
7	Обучение технике плавания способом баттерфляй	14.10.22		
8	Обучение технике плавания способом баттерфляй	21.10.22		
9	Обучение технике плавания способом баттерфляй	28.10.22		
2 четверть				
10	Обучение технике плавания способом баттерфляй	11.11.22		
11	Эстафетное плавание способом баттерфляй	18.11.22		
12	Обучение технике плавания способом брасс	25.11.22		
13	Обучение технике плавания способом брасс	02.12.22		
14	Обучение технике плавания способом брасс	09.12.22		
15	Обучение технике плавания способом брасс	16.12.22		
16	Эстафетное плавание способом брасс	23.12.22		
3 четверть				
17	Обучение технике плавания кролем на груди	13.01.23		
18	Обучение технике плавания кролем на груди	20.01.23		
19	Обучение технике плавания кролем на груди	27.01.23		
20	Обучение технике плавания кролем на груди	03.02.23		
21	Эстафетное плавание кролем на груди	10.02.23		
22	Дистанция 50 м. Сдача норм ГТО.	17.02.23		
23	Способы прикладного плавания	03.03.23		
24	Плавание в сложных условиях	10.03.23		
25	Плавание с предметами и грузами	17.03.23		
4 четверть				
26	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	31.03.23		
27	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	07.04.23		
28	Подъем пострадавшего со дна	14.04.23		
29	Подъем пострадавшего со дна	21.04.23		
30	Совершенствование техники плавания избранным способом	28.04.23		
31	Совершенствование техники плавания избранным способом	05.05.23		
32	Развитие общей выносливости средствами плавания	12.05.23		
33	Развитие общей выносливости средствами плавания	19.05.23		
34	Обобщение знаний	26.05.23		

С учетом выходных и праздничных дней – 34 часа

Прошнуровано и скреплено печатью

6 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