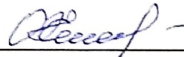


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации г. Каменск-Шахтинского
МБОУ СОШ №3


РАССМОТРЕНО

Секретарь МО
гуманитарного,
художественно-
эстетического и
оздоровительного
цикла


Емельянова О.Э.
Приказ №2 от «30» 08
2024 г.

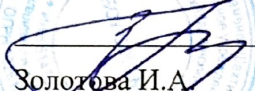
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Яценко Н.А.
от «30» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Золотова И.А.
Приказ № 159-2 от «30» 08
2024 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Плавание»
для 6 класса
основного общего образования
на 2024 – 2025 учебный год**

Каменск-Шахтинский 2024 год

Пояснительная записка.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, *плавание* в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания.

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 6-7 классов, автор А.П.Матвеев, Москва: Просвещение, 2024.

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Плавание является важнейшим средством воспитания. Занятия плаванием наилучшим образом помогают реализовать оздоровительное направление любой программы. Оно является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья. Содействует развитию сердечно-сосудистой и дыхательных систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка. Плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц. Систематические занятия развивают и совершенствуют основные двигательные качества: выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию. Упражнения, выполняемые в воде, оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышают эмоциональную устойчивость.

Плавание, при соблюдении ряда правил, довольно безопасное занятие, так как исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие подобные.

Плавание – незаменимое средство для устранения различного рода нарушений опорно - двигательного аппарата у детей. Особенно всего, что связано с нарушениями осанки и причинами, которые к этому приводят.

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.

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 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса по плаванию, как базовой составляющей физической культуры, как гармоничного развития, а именно:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники плавания кролем на груди и спине.

Личностные результаты

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

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.
- 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;

Учебный план
 Распределение учебного времени на изучение программного материала
 (в разделе плавание)

| № | Вид программного материала | Количество часов |
|---|---|--|
| 1 | <p>Основы знаний: Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами; Правила поведения в бассейне во время урока, меры безопасности. Физическое развитие человека средствами плавания. Организация и планирование самостоятельных занятий плаванием. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие при занятиях плаванием. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта; Режим дня, его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки средствами плавания. Проведение банных процедур. Оказание помощи при транспортировке не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств. (теоретические знания даются в подготовительной части урока)</p> | 1 |
| 2 | <p>Освоение с водой (подготовительные упражнения) Кроль на спине Кроль на груди Брасс Баттерфляй Элементы прикладного плавания Закрепление навыка избранного способа плавания (контрольные срезы изученного материала проводятся во время урока) Игры, эстафеты Сдача нормативов Всероссийского комплекса норм ГТО</p> | <p>- 4 часа 5 часов 4 часа 4 часа 5 часов 5 часов 5 часов 2 часа</p> |
| 3 | Всего часов | 34 |

Тематическое планирование

6 класс.

| № П/П | Тема | Кол-во часов | Дата проведения План. | Дата проведения факт. | Примечание |
|-------|---|--------------|-----------------------|-----------------------|------------|
| | | | | | |
| 1 | Т.Б. Основы знаний. | 1 | 02.09.24 | | |
| 2 | Обучение техники плавания кролем на спине | 1 | 09.09.24 | | |
| 3 | Обучение техники плавания кролем на спине | 1 | 16.09.24 | | |
| 4 | Обучение техники плавания кролем на спине | 1 | 23.09.24 | | |
| 5 | Обучение техники плавания кролем на спине | 1 | 30.09.24 | | |
| 6 | Эстафетное плавание кролем на спине | 1 | 07.10.24 | | |
| 7 | Обучение техники плавания способом баттерфляй | 1 | 14.10.24 | | |
| 8 | Обучение техники плавания способом баттерфляй | 1 | 21.10.24 | | |
| 9 | Обучение техники плавания способом баттерфляй | 1 | 11.11.24 | | |
| 10 | Обучение техники плавания способом баттерфляй | 1 | 18.11.24 | | |
| 11 | Эстафетное плавание способом баттерфляй | 1 | 25.11.24 | | |
| 12 | Обучение техники плавания способом брасс | 1 | 02.12.24 | | |
| 13 | Обучение техники плавания способом брасс | 1 | 09.12.24 | | |
| 14 | Обучение техники плавания способом брасс | 1 | 16.12.24 | | |
| 15 | Обучение техники плавания способом брасс | 1 | 23.12.24 | | |
| 16 | Эстафетное плавание способом брасс | 1 | 13.01.25 | | |
| 17 | Обучение техники плавания кролем на груди | 1 | 20.01.25 | | |
| 18 | Обучение техники плавания кролем на груди | 1 | 27.01.25 | | |
| 19 | Обучение техники плавания кролем на груди | 1 | 03.02.25 | | |
| 20 | Обучение техники плавания кролем на груди | 1 | 10.02.25 | | |
| 21 | Эстафетное плавание кролем на груди | 1 | 17.02.25 | | |
| 22 | Проплывание дистанции 50 м Сдача норм ГТО | 1 | 24.02.25 | | |
| 23 | Способы прикладного плавания | 1 | 03.03.25 | | |
| 24 | Плавание в сложных условиях | 1 | 10.03.25 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|----------|--|--|
| 25 | Плавание с предметами и грузами | 1 | 17.03.25 | | |
| 26 | Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств | 1 | 31.03.25 | | |
| 27 | Подъём пострадавшего со дна. | 1 | 07.04.25 | | |
| 28 | Совершенствование техники плавания избранным способом | 1 | 14.04.25 | | |
| 29 | Совершенствование техники плавания избранным способом | 1 | 21.04.25 | | |
| 30 | Развитие общей выносливости средствами плавания | 1 | 28.04.25 | | |
| 31 | Развитие общей выносливости средствами плавания | 1 | 05.05.25 | | |
| 32 | Эстафетное плавание | 1 | 12.05.25 | | |
| 33 | Игры. Эстафеты. | 1 | 19.05.25 | | |
| 34 | Игры. Эстафеты. | 1 | 26.05.25 | | |

С учетом выходных и праздничных дней _____ часа

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533298

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 17.02.2024 по 16.02.2025