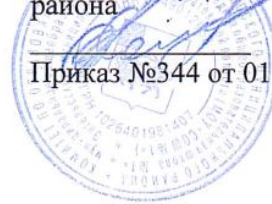


Согласовано
Заместитель директора МОУ «СОШ № 1»
Энгельсского муниципального района
_____/Трубникова О.В./

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ № 1»
Энгельсского муниципального района
_____/Мокрецов А.В./
Приказ №344 от 01.09. 2023г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности

(кружка)

« Физическая культура. Развитие физических качеств на основе «Плавания»».

для обучающихся 5 х классов

на 2023/2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Физическая культура. Плавание», для обучающихся 5 -х классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» Энгельсского муниципального района Саратовской области. Образовательное учреждение имеет материально-технические возможности для обучения плаванию.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Рабочая программа разработано с учетом нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. N 1089);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.09 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями от 26 ноября 2010 № 1241, от 22 сентября 2011 года №2357, от 18 декабря 2012 года № 1060, от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1576),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1577);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1578);
- Письмом Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 года № 03-2960
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» Энгельсского муниципального района Саратовской области.
- Учебный план образовательного учреждения на 2022/2023 учебный год.

Согласно базисного учебного плана внеурочной деятельности и учебного графика работы школы программа кружка рассчитана на 68 часов в год, 2 занятие в неделю.

Основная идея программы:

Реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель:

Формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих задач:

1. Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.
2. Овладеть жизненно необходимых навыков плавания.
3. Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.
8. Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета
Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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 заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 технике плавания 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 техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием плавания;

— излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру и плавания в частности, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить разминку на суше, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять их.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
I	Основы знаний	2	Активизации их познавательной деятельности. Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение.
	Роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; Правила соревнований по плаванию; Способы закаливания организма;		
II	Обучение и совершенствования техники плавания: Кроль на груди; Кроль на спине Брасс, Баттерфляй, Старты, Повороты.	54	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками Принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
III	Развитие двигательных способностей на суше и в воде	10	Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
	1. Скорости 2. Выносливости 3. Гибкости 4. Силы 5. Координационные способности		
4.	Прикладное плавание	2	Применение на занятиях интерактивных форм работы учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими детьми.
	Всего	68	

Календарно- учебный график

№ урок	Тематический блок, тема урока	Кол. часов	Дата проведения		Коррекц. программ ы
			по плану	по факту	
1	2	3	4	5	6
1	Техника безопасности в бассейне.	1	1.09		
2	Лежания .Выдохи в воду.	1	6.09		
3	"Поплавок". Выдохи в воду.	1	8.09		
4	Скольжения. Выдохи в воду.	1	13.09		
5	Скольжения , Выдохи в воду.	1	15.09		
6	Скольжения , Выдохи в воду	1	20.09		
7	Работа ног в кроле на груди.	1	22.09		
8	Работа ног в кроле на груди.	1	27.09		
9	Работа ног в кроле на спине.	1	29.09		
10	Работа ног в кроле на спине.	1	4.10		
11	Кроль на спине.	1	6.10		
12	Кроль на спине.	1	11.10		
13	Кроль на спине.	1	13.10		
14	Кроль на спине.	1	18.10		
15	Повороты на спине. Старты на спине.	1	20.10		
16	Повороты на спине. Старты на спине.	1	25.10		
17	Повороты на спине. Старты на спине.	1	27.10		
18	Старты, повороты.	1	3.11		
19	Старты, повороты	1	8.11		
20	Эстафеты кролем	1	10.11		
21	Эстафеты кролем	1	15.11		
22	Кроль на груди .Работа ног .Работа рук. Дыхание.	1	17.11		
23	Кроль на груди .Работа ног .Работа рук. Дыхание.	1	22.11		
24	Кроль на груди .Работа ног .Работа рук. Дыхание.	1	24.11		
25	Кроль на груди . Согласование дыхания.	1	29.11		

1	2	3	4	5	6
25	Дыхание в кроле на груди.	1	1.12		
26	Дыхание в кроле на груди.	1	6.12		
27	Плавание кролем в полной координации.	1	8.12		
28	Плавание кролем в полной координации.	1	13.12		
29	Кроль на груди.	1	15.12		
30	Кроль на груди.	1	20.12		
31	Кроль на груди в полной координации.	1	22.12		
32	Кроль на груди в полной координации.	1	27.12		
34	Кроль на груди . Согласование дыхания	1	10.01		
34	Кроль на груди . Согласование дыхания.	1	12.01		
35	Кроль на груди . Согласование дыхания	1	17.01		
36	Кроль на груди . Согласование дыхания	1	19.01		
37	Эстафеты. Игры на воде.	1	24.01		
38	Кроль на спине . Согласование дыхания.	1	26.01		
39	Кроль на спине . Согласование дыхания.	1	31.01		
40	Эстафеты. Игры на воде.	1	2.02		
41	Плавание кролем на спине по элементам.	1	7.02		
42	Плавание кролем на спине по элементам.	1	9.02		
43	Плавание кролем на спине по элементам.	1	14.02		
44	Плавание кролем на спине по элементам.	1	16.02		
45	Плавание кролем на спине по элементам.	1	21.02		
46	Плавание кролем на спине по элементам.	1	29.02		
47	Прыжки с тумбочки на глубокой части бассейна.	1	6.03		
48	Прыжки с тумбочки на глубокой части бассейна.	1	13.03		
49	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием).	1	15.03		
50	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	20.03		
51	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	22.03		
52	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	3.04		

1	2	3	4	5	6
53	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	5.04		
54	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	10.04		
55	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	12.04		
56	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	17.04		
57	Плавание кролем на груди и кролем на спине.	1	19.04		
58	Контрольное плавание изученным способом (кролем на спине и кролем на груди с дыханием).	1	24.04		
59	Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами.	1	26.04		
60	Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами.	1	3.05		
61	Эстафеты и игры на воде.	1	8.05		
62	Эстафеты и игры на воде.	1	10.05		
63	Эстафеты и игры на воде.	1	15.05		
64	Эстафеты и игры на воде.	1	17.05		
65	Соревнования по плаванию	1	22.05		
66	Соревнования по плаванию	1	24.05		
67	Соревнования по плаванию	1			
68	Соревнования по плаванию	1			

