

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 №66-ахд

И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей обучающихся
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт - Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт - Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Плавание»**

5-6 классы; 5 класс

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы – 2 года

(ФГОС ООО 5-9 классы; 5-7 классы)

(извлечение из ООП ООО ФГОС 5-9 классы; 5-7 классы)

(ФГОС ООО от 31.05.2021 №287; ФОП ООО от 18.05.2023 №370)

Санкт-Петербург

2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 год»;
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- письма Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «Направлении методических рекомендаций»;
- основной образовательной программы основного общего ГБОУ СОШ № 237 Красносельского района Санкт-Петербурга, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования

Цель внеурочной деятельности программы «Плавание» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию «Плавание».

Рабочая программа включает в себя планируемые результаты обучения, содержание, тематическое планирование

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

	6 класс	6 класс	Всего
количество учебных недель	34	34	68
количество часов в неделю	1 ч/нед	1 ч/нед	-
количество часов в год	34	34	68

Программа рассчитана для учащихся 5-6 классов на два года обучения. (всего 68 часов)

На реализацию курса в каждом классе отводится 34 часа в год (1 час в неделю), занятия проводятся по 45 минут во второй половине дня. 85% содержания учебного материала направлено на активную деятельность учащихся, остальное время распределено на тематические беседы по формированию здорового образа жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 КЛАСС

Основы знаний.

Правила поведения в бассейне. Правила поведения и техника безопасности на воде. Личная гигиена пловца, купальные принадлежности, правила приема душевых процедур. Влияние занятий плаванием на организм детей. Закаливающие факторы воды. Правила и меры безопасности купания в открытых водоемах.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование.

Скольжение на груди, на спине. Скольжение на груди и спине с движением ног. Движение рук при плавании кролем на спине, на груди. Движение ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на спине и груди. Повороты. Спад в воду из положения стоя на бортике. Стартовый прыжок с тумбочки. Проплывание дистанции 50м.

Физическая подготовка комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных плавания. Развитие скоростных качеств, выносливости.

Подвижные игры «Кто быстрее», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавами», «Цапля и лягушки». Игры с мячом. Эстафеты.

Спортивные мероприятия: соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Выполнение контрольных нормативов, ГТО. Стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

КЛАСС

«Основы знаний».

Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях в бассейне. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Самоконтроль во время занятий плаванием.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физическое совершенствование

Скольжение на груди, на спине. Скольжение на груди и спине с движением ног. Движение рук при плавании кролем на спине, на груди. Согласованное движение рук, ног, дыхания при плавании кролем на груди. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания кролем на груди. Повороты. Стартовый прыжок с тумбочки. Проплывание дистанции 50м

Физическая подготовка Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных плавания. Развитие скоростных качеств, выносливости.

Подвижные игры с элементами плавания на развитие быстроты и координации.

Спортивные мероприятия: соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Выполнение контрольных нормативов ГТО. Стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- характеризовать виды плавания;
- осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;
- проплывать дистанцию 50 м избранным стилем плавания без остановки;

6 класс

К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; в воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования;
- характеризовать виды плавания;
- осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применение средств восстановления организма после физической нагрузки;
- выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- проплывать дистанцию 50 м вольным стилем без остановки;

Тематическое планирование.

№	Виды программного материала	Количество часов	ОЭР
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных качеств		
2.1	Упражнения с доской	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Дыхательные упражнения	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Кроль на спине	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Кроль на груди	6	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.5	Старты и повороты	2	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2.6	Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты	6	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Развитие двигательных качеств	6	
4	Спортивные мероприятия	4	
	Количество занятий в неделю	1	
	Количество учебных недель	34	