

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

ГБОУ "РБНЛИ №1"

РАССМОТРЕНО
Методическое
объединение учителей
Руководитель МО

Батомункуев Б.Р.



подпись

Протокол № 1

от "30" 18 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

Цыбикова Д.Д.



подпись

Протокол № 1

от "30" 18 2023г.

УТВЕРЖДЕН
Директор
ГБОУ "РБНЛИ №1"

Шойнжонов Б.Б.



подпись

Приказ № _____

от «30» 18 2023г.

Внеурочная программа по плаванию

для 5-9 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Батомункуев Б.Р., Шойнжонов Ч.С.,
учителя физической культуры

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, является частью основной образовательной программы начального общего образования.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Освоение детьми программы «Плавание» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта.

Личностные результаты.

В сфере *личностных* результатов у учащихся будут сформированы:

- 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(плавания) своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств

и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- умению самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умению самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умению 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;
- умению оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умению работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

- умению формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умению осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» 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 физический 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 физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения 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 индивидуальные 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 коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности для обучающихся 5 класса

Содержание	Формы организации и виды деятельности
Краткая характеристика вида спорта	Лекция: Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаливающего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. История возникновения плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания.
Требования к технике безопасности	Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и бассейнах.
Освоение техники плавания	Учебно-тренировочное занятие: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, кроля на спине и брасс. Старты . Повороты. Нырание.
Знания	Тестирование: название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние закаливание плаванием на организм человека. Техника безопасности проведения занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.
Игры и развлечения на воде	Учебно - тренировочное занятие: Игры направленные на совершенствование технических знаний , умений и навыков.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм
организации
и видов деятельности для обучающихся 6 класса**

Содержание	Формы организации и виды деятельности
Краткая характеристика вида спорта	Лекция: Краткие и доступные сведения о прикладном , оздоровительном , подводном , синхронном и игровом плавании. Инвентарь и оборудование для занятий плаванием.
Требования к технике безопасности	Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и закрытых бассейнах.
Освоения техники плавания	Учебно-тренировочное занятие: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, кроля на спине и брасс. Специальные дыхательные упражнения. Старты . Повороты. Ныряние.
Развитие выносливости	Учебно-тренировочное занятие: Повторное проплавание отрезков : 25-50 м по 2-6 раз. 100-150м по 3-4 раза. Проплавание до 400 м.
Знания	Тестирование: название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние закаливание плаванием на организм человека. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости. Техника безопасности проведения занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.
Игры и развлечения на воде.	Учебно - тренировочное занятие: Игры направленные на воспитание выносливости. Водное поло. Развлечения с различным оборудованием.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности для обучающихся 7 класса

Содержание	Формы организации и виды деятельности
Краткая характеристика вида спорта.	Лекция: Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Прикладное плавание.
Требования к технике безопасности	Лекция: Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и закрытых бассейнах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду.
Освоения техники плавания	Учебно-тренировочное занятие: Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, кроля на спине и брасс. Специальные дыхательные упражнения. Старты . Повороты. Нырание.
Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочное занятие: Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.
Овладения организаторскими способностями	Учебно –тренировочное занятие: Помощь в подготовке места проведения занятия, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Лекция: Правила соревнований, правила судейства.

Знания	Тестирование: Название упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Самоконтроль.
--------	---

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности для обучающихся 8 класса

Содержание	Формы организации и виды деятельности
Требование к технике безопасности	Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и закрытых бассейнах.
Освоения техники плавания	Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование навыков плавания. Техника выполнения плавательных упражнений, выявление и устранение характерных ошибок. Способы освобождения от захватов тонущего.
Развитие выносливости	Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Повторное плавание . «Длинное» плавание.
Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование координационных способностей. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше.

Овладение организаторскими способностями	В ходе учебно-тренировочного занятия: Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Измерение результатов. Правила соревнований и судейства.
Знания	Тестирование: Повторение пройденного материала. Раскрытие значений плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдение техники безопасности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности для обучающихся 9 класса

Содержание	Формы организации и виды деятельности
Требования к технике безопасности	Инструктаж техники безопасности в открытых водоемах и закрытых бассейнах. Лекция: Правила спасений при сильном течении, при свode ног судорогой, при запутывании в водорослях.
Освоение техники плавания	Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование навыков плавания. Толкание и буксировка пльвущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
Развитие выносливости	Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование двигательных способностей и выносливости. Применение разученных упражнений для развития выносливости. Повторное плавание. Плавание с интервалами.
Развитие координационных способностей	Учебно-тренировочное занятие: Совершенствование координационных способностей. Применение разученных

	упражнений для развития координационных способностей. Плавание с калабашкой, лопатами , кругом и парашютом.
Овладение организаторскими способностями	В ходе учебно-тренировочного занятия: Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря, в организации и проведении соревнований. Измерение результатов. Правила соревнований и судейства.
Знания	Тестирование: Повторение пройденного материала. Соблюдение техники безопасности. Применение разученных упражнений для организации самостоятельных тренировок. Раскрытие понятия техники выполнения плавательных упражнений, соблюдение правил соревнований, личной и общественной гигиены.

Тематическое планирование

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 5 класса

Название темы
Возникновения плавания.
Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья ,закаливания.
Упражнения для изучения техники плавания.
Инструктаж техники безопасности.
Кроль на груди.
Кроль на спине.
Брасс.
Старты и повороты.
Нырание с бортика и с тумбочек.
Контроль знаний.
Игры .
Развлечения на воде.

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 6 класса

Название темы
Виды плавания.
Инвентарь и оборудование для занятий плаванием.
Инструктаж техники безопасности.
Кроль на спине.
Кроль на груди.
Брасс.
Специальные дыхательные упражнения.
Старты и повороты.
Нырание.
Повторное плавание.
Контроль знаний.
Игры.
Развлечения на воде.

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 7 класса

Название темы
Правила соревнований.
Влияние плавания на физические качества.
Роль плавания в повседневной жизни человека.
Инструктаж техники безопасности.
Кроль на спине.
Кроль на груди.
Брасс.
Специальные дыхательные упражнения.
Старты и повороты.
Нырание.
Координационные упражнения.

Правила соревнований и выявление победителя.
Правила судейства.
Контроль знаний.

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 8 класса

Название темы
Инструктаж техники безопасности.
Кроль на спине.
Кроль на груди.
Брасс.
Специальные дыхательные упражнения.
Старты и повороты.
Нырание.
Координационные упражнения.
Упражнение, направленные на развитие выносливости.
Правила судейства.
Правила проведения соревнований.
Контроль знаний.

Тематическое планирование учебного материала для обучающихся 9 класса

Название темы
Инструктаж техники безопасности
Правила спасения при природных катаклизмах.
Кроль на спине.
Кроль на груди.
Брасс.
Специальные дыхательные упражнения.
Старты и повороты.
Нырание.
Толкание и буксировка плавущего предмета.

Способы транспортировки пострадавшего в воде.

Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Повторное плавание. Плавание с интервалами.

Координационные упражнения.

Правила судейства.

Правила проведения соревнований.

Контроль знаний.