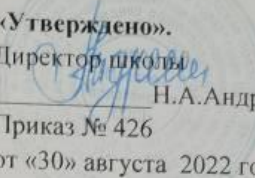


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Масловопристанская средняя общеобразовательная школа
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»
на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2022 года

«Рассмотрено»
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2022 года

«Утверждено».
Директор школы
Н.А. Андреева
Приказ № 426
от «30» августа 2022 года



ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Плавание»

6 класс

2022 - 2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по плаванию для 6 класса составлена на основе Программы основного общего образования МОБУ «Масловопристанская СОШ» по физической культуре.

Программа конкретизирует содержание предметных тем, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов и тем учебного предмета. Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов, учитывает возможности межпредметных и внутрипредметных связей.

Структура документа

Рабочая программа включает четыре раздела:

Пояснительную записку, раскрывающую характеристику и место учебного предмета в базисном учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии;

Основное содержание обучения с примерным распределением учебных часов по разделам курса.

Требования к уровню подготовки учащихся, оканчивающих основную среднюю школу;

Требования к оснащённости учебного процесса.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры (плавание) является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для основного общего образования по плаванию двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и

досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что учащимся лицам предложено углубленное освоение плавания. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет регионального компонента базисного учебного плана. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели обучения

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования на профильном уровне своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, развитие интереса к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение простейших педагогических умений в организации и проведении занятий физическими упражнениями (на примере с учащимися младшего школьного возраста);
- освоение знаний о плавании; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в базисном учебном плане

Программа рассчитана на 34 учебных часа.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;

- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;

- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения представлены в Требованиях к уровню подготовки учащихся, оканчивающих основную школу и содержат три компонента: *знать/понимать* – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний; *уметь* – владение конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений, которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности – *использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни*.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

(34 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (1 час).

Предупреждение раннего старения и сохранение творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Требования безопасности на занятиях физическими упражнениями в спортивных залах и открытых площадках.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (6 час).

Упражнения современных оздоровительных систем, содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). *Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: Гимнастика при умственной и физической деятельности. Элементы аутотренинга и релаксации, приемы массажа и самомассажа.*

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (1 ч).

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). *Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.*

Простейшие приемы оказания до врачебной помощи при травмах (ушибах, вывихах, переломах и т.п).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (1 ч).

История развития Древних и Современных Олимпийских Игр. Понятие спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий). Общая и специальная физическая подготовка и формы их организации. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью (23 ч).

Плавательные упражнения. Плавание способами кроль на груди и спине с плавательной доской.

Совершенствование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом.

Старты и повороты при плавании брассом.

Стартовый прыжок в плавании брассом.

Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (2 ч).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

уметь

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные образовательные учреждения;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5.8 с	6.2 с
	Бег 60 м	9.8 с	10.3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	7 раз	
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине		17 раз
	Прыжок в длину с места, см	175 см	165 см
К выносливости	Кроссовый бег на 1500 м	7 мин 30 сек	8 мин 00 сек
	Передвижение на лыжах 2 км	14 мин 00 сек	14 мин 30 сек

Выполнить нормы:

№ п/п	контрольные задания	нормы	
		мальчики	девочки
1.	« Кроль на груди» Проплыть 25 м с учетом времени, с	25	29
2.	« Кроль на спине» Проплыть без учета времени, м	50	50
3.	«Брасс» Проплыть без учета времени, м	25	25
4.	Проплыть любыми способами без учета времени, м	300	200
5.	Проплыть в одежде любым способом без учета времени, м	25	12,5

