

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Советского Союза Н.Е. Сигаева»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Плавание»
для 5-9 классов

Составитель:
Никанорова Е.В., инструктор по физической
культуре

Тулун, 2023

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности.

В результате изучения курса плавание по данной программе у обучающихся будут сформированы информационные(предметные)знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных действий у учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой учебной задачи;
- готовность целенаправленно использовать информационные знания, умения и навыки в учебной деятельности и в повседневной жизни;
- способность осознавать и оценивать свои мысли, действия и выражать их в речи, соотносить результат действия с поставленной целью;
- способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов;
- устойчивого познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности или неуспешности учебной деятельности.

освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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.

Метапредметные результаты изучения курса (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия)

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;

- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;

- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Ученик получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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 передвижениях человека

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- Структурировать знания,
- Выделять и формулировать цель.
- Искать и выделять необходимую информацию
- Анализировать работу;
- Классифицировать объекты

Ученик получит возможность научиться:

- знакомиться с ролью и значением занятий плавание, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами игр на воде;
- знакомиться с выполнением организующих команд, разминки, с техникой выполнения физических упражнений на воде.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на занятии и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;

- взаимодействовать со сверстниками в игре;

- контролировать действия партнера

Ученик получит возможность научиться:

- выражать свои мысли;
- разрешать конфликты;
- управлять поведением своим и партнера: контроль, коррекция;

- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками

Предметные результаты освоения программы по плаванию для 5-9 классов являются:

Техника безопасности на воде. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде

Ученик научится:

- организационным требованиям применяемым на занятиях плавания,
- как правильно входить в воду,
- как правильно делать вдох и выход на воде,
- выдохи в воду с поворотом головы на вдох,
- задержки дыхания под водой,
- выполнять игровое упражнение на воде,
- выполнять упражнения возле бортика, стоя на дне,
- выполнять общеразвивающие упражнения для плавания,
- как погружаться в воду с открытыми и закрытыми глазами.

Ученик получит возможность научиться:

- научиться выполнять разминку на суше,
- выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;
- находить ошибки и отбирать способы их исправления.

Кроль на спине, на груди

Ученик научится:

- выполнять кроль на груди и на спине по элементам,
- выполнять кроль на груди и на спине с помощью ног,
- технике скольжения на спине и на груди,
- технике работы руками и ногами при плавании кролем на спине и на груди,
- технике плавания кролем на спине,
- выполнять прыжок в воду с тумбы,
- выполнять кроль на груди и на спине в полной координации,
- распределить силы на дистанции.

Ученик получит возможность научиться:

- правилам соревнования по плаванию,
- демонстрировать технику прыжков в воду;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений в воде;
- развивать скоростную выносливость;
- развивать общую физическую подготовку;
- выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;
- находить ошибки и отбирать способы их исправления.

Специальные упражнения на суше

Ученик научится:

- выполнять общеразвивающие упражнения для плавания,
- слушать и слышать друг друга и учителя,

- технике движения рук,
- технике движения ног,
- технике выполнения гребка,

Ученик получит возможность научиться:

- научиться выполнять разминку на суше,
- правилам соревнования по плаванию,
- демонстрировать технику прыжков в воду;
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений в воде;
- развивать скоростную выносливость;
- развивать общую физическую подготовку;
- выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;
- находить ошибки и отбирать способы их исправления.

Содержание курса внеурочной деятельности.

Плавание 5-9 класс (34 часа)

Техника безопасности на воде. Специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде - 4 ч.

Инструктаж на воде по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение под воду с открытыми глазами. Выдохи в воду. Бег по воде. Скольжение на груди. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок».

Кроль на груди, на спине - 25ч.

Инструктаж на воде по ТБ. Комплекс ОРУ для плавания. Погружение под воду. Выдохи в воду. Упражнения «Морская звезда», «Поплавок», «Медуза», Скольжения на груди с помощью ног. Скольжение на спине с помощью ног. Многократное выполнение проплывание отрезков. Передвижение по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду. Прыжок в воду. Плавание кролем на груди по элементам. Плавание кролем на спине по элементам. Имитация вдоха и выдоха кролем на суше. Правила соревнований по плаванию. Свободное плавание. Игры с мячом, «водное поло» по упрощенным правилам.

Специальные упражнения на суше - 5ч.

Комплекс ОРУ для плавания. Прыжок в воду с тумбы. Стартовые упражнения. Общая физическая подготовка, ОРУ с обручами. ОРУ со скакалками. Подвижные и спортивные игры. Свободное плавание.

Формы и виды деятельности:

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- **индивидуальная** (ученику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- **фронтальная** (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенной темы);
- **групповая** (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- **коллективная** (выполнение работы для подготовки к соревнованиям, олимпиадам, конкурсам).

Выполнение физических упражнений, занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам, массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятий.

Вид деятельности:

Теоретическая (в форме бесед во время занятия) лекция, объяснение, наглядные демонстрации, наблюдение за выполнением тренировочных упражнений, результаты спортивных соревнований.

Практическая (выполнение физических упражнений и устранение ошибок в выполнении задания).

Контрольная (текущая и итоговая информации о степени и качестве освоения теоретических и практических знаний и умений).