

Российская Федерация
Муниципальное образование Приозерский муниципальный район Ленинградской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4»
г. Приозерска Ленинградской области

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Плавание

(для 6 классов)

г. Приозерск

Содержание курса

Знания о физической культуре.

Физическая культура и ее составляющая – плавание. Понятие «физическая культура». Плавание – одна из составляющих физической культуры. Плавание – неотъемлемая часть физической культуры человека. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства для укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.

Из истории физической культуры. Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и плавания. *Специальные и подготовительные упражнения для освоения с водой.* Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца (имитации «поплавка»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине; движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди – стоя на месте и в сочетании с ходьбой; стартового прыжка). Подбор упражнений для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время.

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями). Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. Плавание кролем на спине (движение ног с опорой руками о бортик, плавательные средства, без опоры; движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них; согласование движений рук и ног; согласование движений рук с дыханием; плавание в полной координации). Плавание кролем на груди (движение ног с опорой руками о бортик, плавательные средства, без опоры; с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием; движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них; с задержкой дыхания и в согласовании; согласование движений рук и ног; плавание в полной координации). Упражнения для подготовки к соревновательной деятельности. Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. Поворот разворотом. Развитие основных двигательных качеств. Посредством тематических упражнений в процессе уроков. Проплавание различных отрезков с различной скоростью с применением плав. средств и без них. Игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше проскользит?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Пятнашки с поплавками» и др.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Плавание»

Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса по плаванию, как базовой составляющей физической культуры, как гармоничного развития, а именно:

- Укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- Развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники плавания кролем на груди и спине.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах, и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и мета предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 50м одним из разученных способов плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Плавание» учащиеся *должны знать*:

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы развития познавательной сферы;

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять общеразвивающие физические упражнения, способствующих развитию основных двигательных качеств;
- подбирать упражнения для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время;
- организовать и проводить игры на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Плавание» учащиеся *должны научиться*:

- выполнять специальные плавательные упражнения для освоения в водной среде;
- проплывать кролем на спине с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 50 м;
- проплывать кролем на груди с соблюдением основных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) не менее 50 м;
- проплывать любым способом или сочетанием нескольких способов, в том числе прикладных не менее 50 м;
- выполнять упражнения в воде с заданной дозировкой нагрузки;
- правила безопасного поведения в воде и около воды.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Плавание» учащиеся *смогут узнать*:

- значение плавания, как средства для укрепления здоровья;

- поведение в экстремальных ситуациях на воде;
- историю возникновения и развития Олимпийских игр и плавания;

Тематическое планирование

№	Разделы, темы	Форма занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	Секция	2	1	1
2	Техника безопасности на воде. Специальные плавательные упражнения для изучения техники плавания «кроль на груди, на спине», брасс.	Секция	5	1	4
3	Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине, брасс. Плавание в полной координации.	Секция	21	1	20
4	Специальные упражнения, рекомендованных программой, для освоения умений плавать.	Секция	3	-	3
	ИТОГО		34	3	28