

Приложение
к основной образовательной программе
основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ПЛАВАНИЕ»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности уровня основного общего образования «Плавание» разработана на основе примерной программы внеурочной деятельности «Плавание», автор В.А. Горский. Москва. Просвещение 14. Срок реализации программы 1 год (68 часов в год, 2 часа в неделю).

1. Планируемые результаты освоения учащимися программы курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Универсальными компетенциями учащихся по программе являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы появляются 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности;
- 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 человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются следующие умения:

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- познавать индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять характеризовать роль плавания и его значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности ;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, их исправлять;
- вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия в игровой и соревновательной деятельности;
- применять важные двигательные навыки.

УУД формируются в процессе взаимодействия с детьми, взрослыми, самостоятельной деятельности.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 1 года обучения должны:

иметь представление:

-о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих, соревновательных;

уметь:

-составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, координации; выполнять комплексы подводящих упражнений для освоения техник плавания; проводить закаливающие процедуры; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований; вести наблюдение за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Спад в воду из положения сидя	Уверенно, без ошибок	Без фазы полёта	Прыжок ногами вниз
Проплывание дистанции на руках с 3А3точкой между колен (м)	25	20	15
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	25	20	15
Проплывание облегчённым способом (м)	25	20	15

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся 2 года обучения должны:

знать и иметь представление:

-о плавательной подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах её регулирования (дозирования); о причинах возникновения травм во время занятий плаванием, профилактике травматизма;

уметь:

-выполнять подводящие и имитационные упражнения к различным способам плавания; выполнять все способы плавания; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; соревноваться в различных стилях плавания; оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;

демонстрировать уровень плавательной подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Ногами вниз
Проплывание дистанции избранным спо-	50	25	15

собом (м)			
Владение стилями плавания (из 4)	4	2	1
Проплывание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	100	50	25

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Знания о плавании

История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности

Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне – отработка дыхания при всех способах плавания.

Движения руками при всех способах плавания:

в движении шагом, с досточкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом;

Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание.

2 год обучения

Знания о плавании

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы плавательной деятельности

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания. Графическая запись плавательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения руками при всех способах плавания: с досточкой между колен, в скольжении; плавание избранным способом; плавание всеми видами в полной координации; движения ногами при всех способах плавания: с досточкой, в скольжении; стартовые прыжки; игры на воде; эстафетное плавание

3. Тематический план

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Основы знаний о плавании	4
2	Способы плавательной деятельности	8
3	Физическое совершенствование	56
4	Всего часов	68