

### **Пояснительная записка.**

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности «Основы спортивного плавания» предназначена для обучающихся 8-9 классов. В соответствии с Планом внеурочной деятельности ГБОУ школа №428 на реализацию настоящей программы выделено 68 часов, в том числе:

1 ч в неделю (34 часа в год) в 8 классе,

1 ч в неделю (34 часа в год) в 9 классе.

Программа носит линейный характер.

Основные требования к содержанию и структуре программы закреплены в документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Общеобразовательная программа основного общего образования ГБОУ школа №428
- Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности
- Положение о внеурочной деятельности ГБОУ школа №428

### **Актуальность**

В настоящее время школьные учебные программы по общеобразовательным предметам перегружены. Физическая активность школьников ограничена в результате возрастающей умственной и эмоциональной нагрузки, которая может послужить основой возникновения психосоматических заболеваний. Дополнительный урок основы спортивного плавания, включенный в систему физического воспитания, может способствовать оптимизации восстановительных процессов в организме ребёнка. Плавание способно снять стресс, успокоить и дать заряд энергии ребёнку. Во время плавания развиваются легкие и улучшается работа дыхательной системы. Преимущества 8 и 9 класса.

### **Цели программы:**

- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма;

- укрепляются дыхательные мышцы, повышается подвижность сочленений грудной клетки, увеличивается жизненная емкость и вентиляционная способность легких, значительно улучшается функция дыхательной системы;
- уменьшаются гравитационные нагрузки на позвоночный столб, укрепляется мышечный корсет грудной клетки, что приводит к улучшению осанки;
- повышается устойчивость организма к воздействиям низких температур.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- Сформировать навыки самообслуживания.
- Укрепление здоровья и закаливание организма;
- Привитие интереса к систематическим занятием плаванием;
  - Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
  - Овладение техническими действиями, которые наиболее часто и эффективно применяются в плавании;
  - Освоение программы основы спортивного плавания;
  - Участие в соревнованиях по плаванию, сдача нормативов ГТО.

#### **Развивающие**

- Развивать координацию, ловкость, быстроту, силу и гибкость.
- Снизить уровень патологий опорно-двигательного аппарата.
- Развивать коммуникативные навыки.
- Формировать у детей устойчивый интерес и мотивировать к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

#### **Воспитательные**

- Воспитывать трудолюбие и волевые качества.
- Поддерживать положительный эмоциональный фон на всех этапах обучения.
- Формировать потребность к самогигиене.

Для выполнения поставленных программой задач предусмотрены следующие основные формы занятий:

-занятия в бассейне.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям плаванием, накоплению знаний и формированию умений. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения плавания, отражают:

- - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- - формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Метапредметные результаты** отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

- - умение самостоятельно определять цели своего обучения и планировать пути их достижения, формулировать для себя новые задачи и выбирать наиболее эффективные способы их решения;
- - умение 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;
- - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- - формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Плавание».

#### **Предметные результаты отражают:**

- - понимание роли и значения плавания в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- - овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоений умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий;
- - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма, освоение умения оказывать первую доврачебную помощь;
- - формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм.

#### **Содержание курса основы спортивного плавания.**

- История развития плавания
- Основные понятия
- Физическая культура человека

Способы двигательной деятельности Организация самостоятельных занятий плаванием. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил. Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания. Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, технической и физической подготовленности. Проведение самостоятельных занятий прикладной плавательной подготовкой, определяя их содержание по направленности упражнений и режиму нагрузки. Оценка эффективности занятий плаванием. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям, индивидуальными показателями физической подготовленности. Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений во время занятий плаванием,

определение режимов физической нагрузки. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых способов плавания.

### **Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Изучение техники всех способов плавания, стартового прыжка и поворотов. Упражнения на дыхание, плавание отдельно на руках и ногах, согласование дыхания с работой рук и ног, специальные плавательные упражнения. Дальнейшее совершенствование техники плавания, развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений). Совершенствуя технику плавания, следует обращать внимание на улучшение согласования движений рук, ног и дыхания. Повышение тренированности и плавательной подготовки, увеличение отрезков проплывания без остановки, увеличение общего объема плавания за одно занятие, увеличение темпа и скорости плавания, уменьшение интервалов отдыха, увеличение нагрузки на отдельные группы мышц.

### **Прикладное ориентированная плавательная деятельность.**

Правила поведения на открытых водоемах. Правила поведения в сложных и экстремальных ситуациях. Изучение техники прикладного плавания (брасс, брасс на спине, на боку). Освоение и совершенствование приемов освобождения от захватов тонущего. Освоение способов транспортировки пострадавшего в воде. Оказание первой доврачебной помощи.

### **Тематическое планирование «Основы спортивного плавания» 8 и 9 класс.**

№	Тема	Количество часов 8 класс	Количество часов 9 класс
1	Инструктаж по технике безопасности	1	1
2	Техника скольжения на груди и на спине	1	1
3	Техника работы ног при плавании кролем на спине	1	1
4	Техника работы ног кролем на спине с работой одной рукой	1	1
5	Техника работы ног кролем на спине с поочерёдной работой правой или левой рукой	1	1
6	Техника работы ног кролем на спине со сменой положения рук на 6 счётов	1	1
7	Техника согласования рук и ног при плавании кролем на спине	1	1

8	Техника согласования рук и ног при плавании кролем на спине	1	1
9	Техника согласования рук и ног при плавании кролем на спине	1	1
10	Старт на спине	1	1
11	Поворот «Маятником»	1	1
12	Поворот «Маятником»	1	1
13	Старты и повороты на спине	1	1
14	Техника скольжения на груди с работой ног кролем. Техника работы ног кролем на груди с доской	1	1
15	Техника работы ног кролем на груди без доски	1	1
16	Техника работы ног кролем на боку	1	1
17	Техника работы ног кролем на груди с доской с попеременной работой правой или левой рукой	1	1
18	Техника работы ног кролем на груди без доски с попеременной работой правой и левой рукой	1	1
19	Техника работы ног кролем на груди без доски с поочерёдной работой одной рукой	1	1
20	Техника работы ног кролем на груди без доски с поочерёдной работой одной рукой	1	1
21	Техника согласования рук, ног и дыхания в кроле на груди	1	1
22	Техника согласования рук, ног и дыхания в кроле на груди	1	1
23	Спады и прыжки в воду с бортика	1	1
24	Спады и прыжки в воду с тумбочки	1	1
25	Старт с тумбочки	1	1
26	Техника работы ног в технике «дельфин»	1	1
27	Техника работы ног при плавании дельфином в согласовании с дыханием	1	1
28	Техника работы ног в стиле брасс	1	1
29	Техника работы ног в стиле брасс	1	1
30	Техника работы рук в стиле брасс	1	1
31	Техника согласования рук, ног и дыхания в стиле брасс	1	1

32	Техника согласования рук, ног и дыхания в стиле брасс	1	1
33	Техника согласования рук, ног и дыхания в дельфине	1	1
34	Повторение	1	1
		34 часа.	34 часа.

**Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса.**

доски для обучения плаванию,

- гимнастические коврики,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- лопатки для плавания,
- тренажеры различной специфики,
- мячи.