Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа села Верхнее Кузькино

Чернянского района Белгородской области»

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ с. Верхнее Кузькино»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /И.А. Черкесов/

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г.

Программа внеурочной деятельности

спортивно-оздоровительного направления

***«Плавание»***

***5-7 классы***

Номинация:

Рабочие программы внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» в рамках ФГОС ООО

Автор:

Архипов Павел Иванович

учитель физической культуры

с. Прилепы, ул. Луговая, д. 4,

Чернянский район, Белгородская область, 309575

Телефон: 89155749309

pvlrkhpv88@mail.ru

с. Верхнее Кузькино, 2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Современная система внеурочной деятельности предоставляет широкие возможности детям всех возрастных категорий заниматься разными видами деятельности, которые, способствуют развитию склонностей, способностей и интересов, содействуют социальному и профессиональному самоопределению детей и молодежи.

Программа внеурочной деятельности «Плавание» для обучающихся 5-7 классов имеет спортивно-оздоровительное направление.

Очень велико оздоровительное значение плавания. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии, относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

Весьма важно прикладное значение плавания. К прикладному плаванию относят ныряние в длину и глубину, плавание в одежде, переправы вплавь, простые прыжки в воду и пр.

Эти навыки могут понадобиться людям самых разных профессий: рыбакам, геологам, морякам, водолазам и многим другим.

При правильно проводимых занятиях у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная ёмкость лёгких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Данная программа ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, которые способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

**Цель программы:** расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, удовлетворение потребностей детей в занятиях плаванием, формирование знаний, умений и навыков спортивно-оздоровительной деятельности.

**Задачи программы:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.

2. Удовлетворить естественную потребность организма в движении и формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще.

3. Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание школьников, формирование норм и навыков ЗОЖ, обучение плаванию детей 10-13 лет.

4. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр.

5. Развитие и совершенствование физических качеств, освоение навыков техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

6. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности.

7. Воспитание трудолюбия.

Предлагаемая программа, реализация которой предполагается в разделе внеурочной деятельности образовательного учреждения по спортивно-физкультурному направлению, соответствует содержанию ФГОС ООО и требованиям СанПин.

Данная программа условно рассчитана на 3 года обучения с обучающимися 5-7-х классов и составляет 68 часов в год, из расчёта 2 часа в неделю, с сентября по май. Продолжительность занятия не должна превышать двух академических часов.

**Личностные,  метапредметные и предметные  результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты***

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
* Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими 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, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;
* Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а так же обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью проплывать дистанцию 50м выполняя старт из воды, старт с тумбочки; в равномерном темпе плыть до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки).

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время плавания.

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по плаванию.

- владеть правилами поведения на занятиях в бассейне: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* 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;
* умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и решать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения (отклоняющегося от норм) поведения;

*В области нравственной культуры:*

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления;

*В области эстетической культуры:*

* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимопонимания;

*В области коммуникативной культуры:*

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
* владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*В области физической культуры (раздел плавание):*

* владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий в избранном способе плавания, активно использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» (раздел плавания) должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умений оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять функциональные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знание по истории развития плавания в олимпийском движении, о положительном его влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.
* знания основных направлений развития плавания в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте плавания в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время тренировочной и соревновательной деятельности, соблюдать правила вида спорта и соревнований.
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по плаванию, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

•        способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре (разделе плавания), умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий плаванием, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность осуществлять судейство соревнований плаванию, проводить занятия в качестве помощника учителю, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры (раздел плавание)*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительным плаванием, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

При проведении занятий рекомендуется применять **методы,** направленные:

 - на приобретение специальных знаний (показ, идеомоторная тренировка, демонстрация);

- на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчленённого и целостного упражнения);

- на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств (равномерный, повторный, игровой, соревновательный), а также объяснительно-иллюстрационный, репродуктивный, частично-поисковый, проблемный.

**Характеристика условий образовательного учреждения при реализации программы**

Для организации плавания детей в бассейне должны быть созданы определенные условия.

Санитарно-гигиенические условия проведения внеурочных занятий по плаванию проводятся в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13 от 15.05.2013 г. и включают следующее:

• освещенные и проветриваемые помещения;

• ежедневная очистка (фильтрация) воды;

• текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;

• дезинфекция чаши бассейна при каждом спуске воды;

• анализ качества воды и дезинфекции контролируется санэпидстанцией.

**Санитарно-гигиенические требования к устройству бассейна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Площадь зеркала воды, м2 | Температура воды, °С | Площадь зеркала воды на 1 человека в м2, не менее | Время полного водообмена, час, не более |
| до 100 | 29-30 | 4,0 | 2,0 |

Помещение бассейна должно быть оборудовано необходимыми приборами, позволяющими контролировать и поддерживать температуру воды, воздуха, влажность в соответствии с гигиеническими требованиями.

Чтобы занятия были безопасными для здоровья и жизни детей, необходимо иметь соответствующий инвентарь и оборудование:

- доски;

- мячи разного размера;

- обручи для упражнений в воде.

Применять вспомогательные средства нужно целенаправленно и методически правильно, в противном случае их использование не ведет к положительным результатам. В то же время плавание на груди с помощью доски (ребенок опирается о доску вытянутыми вперед руками) помогает освоить скольжение.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**В результате освоения программы учащиеся должны**

**Знать:**

- о профилактике заболеваемости и травматизма в спорте;

- о влиянии занятий спортом на организм;

- об истории плавания в России и за рубежом;

- о гигиенических принципах спортивно – оздоровительных занятий;

- названия плавательных упражнений;

- способов плавания и предметов для обучения;

- влияние плавания на состояние здоровья.

**Уметь:**

- строить свои взаимоотношения в спортивном коллективе;

- организовывать свой режим дня;

- проплыть вольным стилем 25 метров;

- владеть: двумя любыми видами плавания.

**Владеть:**

- базовыми приемами технической подготовки в соответствие с программными требованиями.

**Демонстрировать:**

- уровень общей и специальной физической подготовленности в соответствие с программными требованиями.

**Методики выявления достижения результатов:** проверочные задания; опрос; педагогическое наблюдение; тестирование общей и специальной физической подготовленности, технической подготовленности.

**Формы подведения итогов реализации программы:** контрольные испытания.

**Результаты освоения учебного предмета**

Базовым результатом в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, плавание способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

**Универсальными компетенциями учащихся являются:**

• умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

• умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

• умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты**:

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение индивидуальных показателей физического развития, 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;

• организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Критерии оценки результатов прохождения программы**

Контроль над освоением учебного материала осуществляется педагогом в ходе занятия. Это – визуальный контроль правильного выполнения технических элементов.

Проводятся контрольные срезы пройденного материала.

Уровни подготовленности определяются следующим образом:

а) при плавании заданной дистанции не допускается более 1 ошибки в технике исполнения данного способа плавания – высокий уровень;

б) при плавании заданной дистанции допускается не более 3 ошибок в выполнении техники данного способа – средний уровень;

в) при плавании заданной дистанции допускается 4 и более ошибок в выполнении техники данного способа – низкий уровень.

* Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.
* Показательные выступления с приглашением родителей. Сдача норм ГТО по плаванию. Участие в соревнованиях, на которых учащиеся имеют возможность закрепить свои полученные умение, попробовать самостоятельно принимать решения («Весёлые старты на воде», эстафеты и т.д.)

**По окончании курса учащиеся должны:**

**Знать:** правила поведения и меры безопасности на уроках плавания. Гигиену физических упражнений и профилактику заболеваний. Влияние плавания на организм человека. Историю плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.

**Уметь:** выполнять базовые элементы, которые включают в себя: общеразвивающие, и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывать и лежать на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; плавать кролем на груди; плавать кролем на спине; плавать способом брасс; плавать способом баттерфляй; выполнять облегчённые старты и повороты.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Общее количество часов** | **В том числе** |
| **Теоретические (час)** | **Практические (час)** |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка. | 2 | 2 | - |
| Раздел 2. Освоение с водой. | 2 | - | 2 |
| Раздел 3. Передвижения по дну бассейна. | 6 | 3 | 3 |
| Раздел 4. Упражнения на всплывания и лежа на груди. | 8 | 4 | 4 |
| Раздел 5. Стиль плавания «Кроль на груди». | 24 | 6 | 18 |
| Раздел 6. Стиль плавания «Кроль на спине». | 24 | 8 | 16 |
| Раздел 7. Итоговые и зачетные мероприятия. | 2 | - | 2 |
| ИТОГО за период обучения: | 68 | 23 | 45 |

*Участие в соревнованиях – вне сетки часов*

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**5 класс**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Инструктаж по технике безопасности во время занятий по плаванию. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

**Раздел 2. Освоение с водой.**

Инструктаж по технике безопасности. Правила вхождения в воду по трапу бассейна. Инструктаж по технике безопасности. Правила и техника вхождения в воду соскоком вниз ногами с бортика бассейна с практическим применением.

**Раздел 3. Передвижения по дну бассейна.**

Ходьба по дну бассейна. Бег по дну бассейна. Прыжки вверх и вперед с гребковым движением рук.

**Раздел 4. Упражнения на всплывания и лежа на груди.**

Упражнение «Поплавок». Упражнение «Звезда». Упражнение «Медуза». Упражнение «Стрела».

**Раздел 5. Стиль плавания «Кроль на груди».**

Движения руками. Движения ногами. Согласование движений рук и ног с дыханием.

**Раздел 6. Стиль плавания «Кроль на спине».**

Скольжение рук вдоль туловища. Подключение работы ног и гребка одной рукой. Гребок обеими руками одновременно. Поочередный гребок руками.

**Раздел 7. Итоговые и зачетные мероприятия.**

Показательные выступления пловцов с приглашением родителей.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Общее количество часов** | **В том числе** |
| **Теоретические (час)** | **Практические (час)** |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка. | 4 | 4 | - |
| Раздел 2. Основы плавания. | 60 | 20 | 40 |
| Раздел 3. Итоговые и зачетные мероприятия. | 4 | - | 4 |
| ИТОГО за период обучения: | 68 | 24 | 44 |

 *Участие в соревнованиях – вне сетки часов.*

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**6 класс**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на здоровье человека. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Игры и развлечения в малом бассейне.

**Раздел 2. Основы плавания.**

Специальные упражнения для освоения в водной среде. Погружение с открытыми глазами. Задержка дыхания под водой. Скольжение на груди, спине, «поплавок» и др. Старты. Плавание отрезков по 25 м от 2 до 6 раз. Прыжки с тумбочки и бортиков. Изучение движения ногами брассом, держась руками за бортик. Плавание при помощи ног брассом. Скольжения на груди с движениями ногами брассом. Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Плавание брассом в полной координации. Техника поворотов. Дыхательная гимнастика в воде. Стартовые прыжки в воду по команде. Повороты.

**Раздел 3. Итоговые и зачетные мероприятия.**

Показательные выступления пловцов с приглашением родителей. Сдача нормативов ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**7 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема раздела** | **Общее количество часов** | **В том числе** |
| **Теоретические (час)** | **Практические (час)** |
| Раздел 1. Теоретическая подготовка. | 4 | 4 | - |
| Раздел 2. Основы плавания. | 60 | 16 | 44 |
| Раздел 3. Итоговые и зачетные мероприятия. | 4 | - | 4 |
| ИТОГО за период обучения: | 68 | 20 | 48 |

*Участие в соревнованиях – вне сетки часов.*

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**7 КЛАСС**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Инструктаж по технике безопасности в бассейне. Теоретические сведения о влиянии плавания на организм человека. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, дозирование нагрузки, специальные упражнения. Игры и развлечения на воде в бассейне.

**Раздел 2. Основы плавания.**

Старты. Плавание отрезков по 25 м 2-6 раз. Повороты, плавание кролем на груди с помощью работы ног кролем и различным положением рук. Плавание кролем на груди с помощью работы рук и ног на задержке дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией. Прыжки в воду. Плавание кролем на спине. Плавание кролем на спине с полной координацией. Плавание отрезков по 25 м кролем на груди и спине. Эстафеты, комбинированные с элементами изученных способов. Плавание брассом при помощи ног. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом. Движение рук брассом с выдохом в воду. Плавание брассом. Игры на воде. Плавание брассом в полной координации. Плавание брассом 25 м 5-6 раз. Эстафеты. Свободное плавание ранее изученными стилями.

**Раздел 3. Итоговые и зачетные мероприятия.**

Показательные выступления с приглашением родителей. Сдача нормативов ГТО.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.

2. Еремеева Л.Ф. Научите ребенка плавать. Программа обучения плаванию детей дошкольного и младшего школьного возраста: Методическое пособие. – СПб.: Издательство «Детство-пресс», 2005. – 112с.

3. Макаренко Л. Подготовка юных пловцов. – М., Физкультура и спорт, 1974.

4. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители: В.Г. Бауэр, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова. - М.: 1995.

5. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

6. Обучение детей плаванию в раннем возрасте / Составители: Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. – М.: «Советский спорт», 2006.

7. Плавание: 100 лучших упражнений / Блайт Люсеро – М. : Эскмо, 2010 – 280с.

8. Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. - М., 1993.

9. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2009 - 216с.

10. Правила соревнований по виду спорта «Плавание» - 2008г.