

Приложение № 22
к образовательной программе
основного общего образования
МБОУ «Лицей №39»

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Оздоровительное плавание»
для 5-9 классов**

Срок реализации программы: 5 лет

Автор:

Крылова Л.П., учитель физической культуры высшей категории.

Озерск
2017

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Оздоровительное плавание»

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания курса являются:

- 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 учётом требования её 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;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются:

- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- знать технику выполнения специальных упражнения для разогрева мышц;
- знать технику выполнения прыжковых упражнений;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить соревнования с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения элементов плавания, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на 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. Упражнения для освоения с водой. Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплавание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплавание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплавание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров. Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Формы организации деятельности

- кружковые занятия;
- индивидуальные, парные и групповые тренировки;

- спортивные игры;
- соревнования;
- спортивные мероприятия;
- сдача контрольных нормативов.

Виды деятельности

- игровая;
- познавательная;
- тренировочная;
- досуговое общение;
- проектная деятельность.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
		5 класс	6 класс
1.	Инструктаж по ТБ. Разминка. Проведение различных имитационных упражнений.	1	1
2.	Свободное плавание.	1	1
3.	Разминка. Упражнения на все группы мышц.	1	1
4.	Эстафеты. Подвижные игры.	1	1
5.	Разминка. Упражнения на задержку дыхания.	1	1
6.	Скольжение на груди, прямые руки впереди и на спине, прямые руки вверху. Игры в воде.	2	2
7.	Скольжение на груди и спине с различным положением рук.	2	2
8.	Разминка. Игра «Кто быстрее».	1	1
9.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	2
10.	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	2	2
11.	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем.	2	2
12.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Игры в воде.	2	2
13.	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	2	2
14.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук. Игры в воде.	2	2
15.	Плавание на спине при помощи движений ног и с полной координацией.	2	2
16.	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	2	2
17.	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	2	2
18.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2	2
19.	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2	2

20.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1	1
21.	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами. Повторение.	1	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	
		7 класс	8 класс
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне.	1	1
2.	Скольжения на груди и спине с работой ног и без.	1	1
3.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине. Игры в воде.	1	1
4.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине.	1	1
5.	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры в воде.	2	2
6.	Движения ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.	2	2
7.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	2
8.	Движения ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс. Игры в воде.	1	1
9.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1	1
10.	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2	2
11.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2	2
12.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй. Игры в воде.	2	2
13.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй.	2	2
14.	Плавание способом баттерфляй на спине с полной координацией.	2	2
15.	Плавание способом баттерфляй на спине с полной координацией.	2	2
16.	Плавание в сложных условиях. Игры в воде.	2	2
17.	Плавание с предметами и грузами.	2	2
18.	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств. Игры в воде.	2	2
19.	Движения ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом.	2	2
20.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом.	1	1
21.	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
		9 класс
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения в бассейне.	1
2.	Скольжения на груди и спине без работы ног и с работой ног.	1
3.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине.	1
4.	Плавание кролем на спине с полной координацией. Игры в воде.	1
5.	Движения ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.	2
6.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Игры в воде.	2
7.	Движения ногами и руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс.	2
8.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1
9.	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1
10.	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2
11.	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй.	2
12.	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Игры в воде.	2
13.	Плавание способом баттерфляй на спине с полной координацией.	2
14.	Упражнения для отработки техники старта. Игры в воде.	2
15.	Стартовый прыжок в воду с тумбочки	2
16.	Развитие выносливости 200 м. в/ст., игры и развлечения на воде.	2
17.	Развитие скоростных качеств 4х25м.в/ст., 3х50м.в/ст.	2
18.	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	2
19.	Комплексное плавание, 4х25м. кр/н/гр. н/н кролем н/гр.	2
20.	Комплексное плавание, 4х25м.в/ст. 4х25м.н/н кролем н/гр.	1
21.	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. Игры в воде.	1