|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждено приказом  от «29» августа 2023г. № 146 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по внеурочной деятельности**

**«Основам плавания»**

**для 7 класса**

Рабочая программа занятий «Основы плавания» в 7 классах составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 19» программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления в 7-ых классах. На реализацию программы отводится 34 часа, из расчёта 1 час в неделю с каждой группой. В течение учебного года на занятия с группой отводится 34 аудиторных часов. В рамках секции организована работа 1-ой группы. Количественный состав - 15 учащихся в 1 группе. Набор осуществляется на добровольной основе.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 7 классов имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Цель: Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию « Плавание».

Задачи:

1. Укреплять здоровье и закаливать организма учащихся

2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания

3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков

4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности

5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.

6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;

- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;

- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;

- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

**Планируемые результаты освоения предмета «основы плавания»**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются 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 явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знании и имеющегося опыта:
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления: общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активною отдыха и игр. плавания в открытых водоемах:
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* 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 и передвижениях 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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня. организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

* Программный материал по «Основам плавания»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Основная  направленность | Содержание курса |
| 1 | На освоение техники плавания | Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.  Старты, повороты. Ныряние ногами и головой. |
| 2 | На развитие выносли­вости | Повторное проплывание отрезков 25—50 м (2— 6 раз), 100 - 150 м (3—4 раза). Проплывание до 400м. Игры в воде. |
| 3 | На развитие координационных способностей | Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. |
| 4 | На знания о физической  культуре | Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителей. |
| 5 | Самостоятель­ные занятия | Выполнение специальных упражнений, рекомен­дованных программой, для освоения умений пла­вать. Упражнения на совершенствование техники плавания. |

**Планируемые результаты освоения программы по Плаванию**

**Учащиеся научатся:**

* руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
* понимать что такое гигиена при занятиях плаванием;
* понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
* понимать влияние плавания на организм человека;
* составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
* выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;
* выполнять погружения в воду с головой;
* выполнять подныривания и открывать глаза в воде;
* выполнять выдохи в воду;
* выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
* выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
* выполнять учебные прыжки («солдатиком»), спады в воду, выполнять старт из воды и старт с тумбы;
* играть в воде;
* плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
* плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
* плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
* плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
* плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
* плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
* плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
* плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
* плавать способом брасс в полной координации движений;
* плавать способом баттерфляй с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
* плавать способом баттерфляй с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
* плавать способом баттерфляй в полной координации движений;
* выполнять простые повороты в способах кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй;
* измерять чистоту сердечных сокращений по окончании занятия на воде;
* владеть способами прикладного плавания;
* плавание в сложных условиях;
* плавание с предметами и грузами;
* проводить транспортировку не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

* выполнять подъём пострадавшего со дна;
* сдать норматив ГТО не ниже среднего, согласно таблице нормативов в каждой возрастной группе:
* Проплывать дистанцию в умеренном темпе без остановки (общая выносливость):

**Ожидаемые результаты:**

* Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений;
* В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания,  развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки;
* В практическом плане учащиеся осваивают 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; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды;  старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

**Формы подведения итогов:**

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

Проводятся контрольные срезы пройденного материала.

Оценки  выставляется следующим образом:

а) при плавании заданной дистанции не допускаются ошибки в технике       исполнения данного способа плавания – ставится оценка «5» (пять)

б) при плавании заданной дистанции допуская одну ошибку в

выполнении техники данного способа - ставится оценка  «4» (четыре)

в) при плавании заданной дистанции допускается две ошибки в

выполнении техники данного способа - ставится оценка  «3» (три)

* Участие в школьных и городских спортивных мероприятиях.
* 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: обще развивающие, 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.

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Основы плаванья»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Всего часов | Дата |
| 1 | Техника безопасности на воде. Специальные плавательные упражнения для осво­ения в водной среде | 1 |  |
| 2 | Техника безопасности на воде. Упражнения на дыхание, бег по воде вперед, назад, боком | 1 |  |
| 3 | Упражнения для освоения с водой: погружение под воду с открытыми глазами, скольжение на груди | 1 |  |
| 4 | Разучивание движения ногами. Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 |  |
| 5 | Дви­жения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс | 1 |  |
| 6 | Скольжение с элементами гребков | 1 |  |
| 7 | Скольжение на груди и на спине | 1 |  |
| 8 | Скольжение на груди с движением ног | 1 |  |
| 9 | Спад в воду с низкого бортика | 1 |  |
| 10 | Плавание на груди и спине (кроль) | 1 |  |
| 11 | Скольжение с пенной доской между бедер | 1 |  |
| 12 | Разучивание дыхания с поворотом головы | 1 |  |
| 13 | Кроль с доской между бедер | 1 |  |
| 14 | Кроль на спине | 1 |  |
| 15 | Кроль на спине и груди | 1 |  |
| 16 | Соскок в воду с высокого бортика | 1 |  |
| 17 | Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног кролем. | 1 |  |
| 18 | Проплывание отрезков кролем на груди, правила соревнований | 1 |  |
| 19 | Проплывание отрезков кролем: упражнения на совершенствование техники движений руками, ногами | 1 |  |
| 20 | Развитие выносливости: проплывание 50 м кролем .Игры с мячом. Прыжки в воду. | 1 |  |
| 21 | Развитие выносливости: проплывание 50м кролем, отрезки брассом. Игры. | 1 |  |
| 22 | Свободный стиль, проплывание отрезков в спокойном темпе. Игры. | 1 |  |
| 23 | Развитие скоростных качеств. Проплывание отрезков на скорость 4x25м. Повороты. | 1 |  |
| 24 | Комплексное плавание, старты . Повороты – скольжение. | 1 |  |
| 25 | Упражнения на технику: движения рук, ног кролем на груди и спине. Повороты. Игры. | 1 |  |
| 26 | Упражнения на технику: движения рук, ног брассом. Развитие выносливости. Игры. | 1 |  |
| 27 | Развитие выносливости: проплывание кролем на груди, спине. Брасс. Игры | 1 |  |
| 28 | Развитие выносливости: проплывание кролем на груди, спине. Брасс. Игры | 1 |  |
| 29 | Развитие выносливости. Игры, развлечения на воде. | 1 |  |
| 30 | Специальные упражнения на суше, рекомен­дованных программой, для освоения умений пла­вать | 1 |  |
| 31 | Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища в воде. Ныряние. | 1 |  |
| 32 | Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища в воде. Ныряние. | 1 |  |
| 33 | Упражнения на совершенствование техники движения рук, ног, туловища в воде. Ныряние. | 1 |  |
| 34 | Свободный стиль, проплывание отрезков в спокойном темпе. Игры. | 1 |  |
| Итого 34 часов | | | |