

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с.Лубяное-Первое
Чернянского района Белгородской области»

02-2
Приложение № 23 к ООП ООО (ФГОС)

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Плавание»
5 -7 класс**

1. *Результаты освоения курса внеурочной деятельности*

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования 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.

Содержание курса внеурочной деятельности «Плавание»

5 класс

1. Вводное занятие

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде.

Практическая работа: просмотр фрагментов соревнований по плаванию.

2. Понятие о различных стилях плавания

Правила подготовки и разминки перед входением в воду. Техника и методика дыхания в воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди. Плавание с помощью движения только ногами.

Практическая работа: освоение кроля на груди.

3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

4. Особенности проведения игр на воде

Организация игр на воде. Передача мяча. Выпрыгивание. Осаливание. Игры на воде.

Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

5. Понятие о дайвинге

Освоение приёмов погружения под воду. Особенности психологической подготовки любителей подводного плавания.

Практическая работа: освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

6. Приёмы дыхания через трубку.

Освоение инвентаря для дайвинга.

Практическая работа: освоение техники применения инвентаря для дайвинга.

7. Техника прыжков в воду с бортика

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Морская и пресноводная флора и фауна (кто и как плавает?).

Практическая работа: освоение техники прыжков в воду.

8. Освоение техники прохождения дистанций под водой

Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Обеспечение безопасности учащихся.

9. Квалификационные соревнования

Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции вольным стилем. Презентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся.

6 класс

1. Вводное занятие

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде.

Практическая работа: просмотр фрагментов соревнований по плаванию.

2. Понятие о различных стилях плавания

Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Плавание с помощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив.

Практическая работа: освоение кроля на груди и на спине.

3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

4. Особенности проведения игр на воде

Освоение игровых приемов. Правила игры в водное поло. Игра в водное поло по упрощенным правилам.

Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

5. Понятие о дайвинге

Освоение приёмов погружения под воду, приёмы подводного плавания на расстояние 10—15 м при задержке дыхания.

Практическая работа: освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

6. Приёмы дыхания через трубку.

Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку.

Практическая работа: освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия.

Техника прыжков в воду с бортика

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. **Практическая работа:** освоение техники прыжков в воду и плавания под водой.

7. Освоение техники прохождения дистанций под водой

Особенности прохождения через обручи под водой. Обеспечение безопасности учащихся.

8. Квалификационные соревнования

Показательные выступления опытных спортсменов. Проплыwanie дистанции кролем на груди и на спине. Презентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся

7 класс

1. Вводное занятие

Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде.

Практическая работа: просмотр фрагментов соревнований по плаванию.

2. Понятие о различных стилях плавания

Освоение способа плавания стилем брасс. Плавание с помощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота. Проплыwanie вольным стилем 50 м на временной норматив.

Особенности дыхания при освоении плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брассом. Плавание стилем брасс 50 м на временной норматив.

Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабевшего человека.

Практическая работа: освоение различных стилей плавания.

3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении.

Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

4. Особенности проведения игр на воде

Организация игр на воде. Классификация спортивных игр на воде. Игра в водное поло.

Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

5. Понятие о дайвинге

Подводное плавание на расстояние 10—15 м при задержке дыхания. Особенности психологической подготовки любителей подводного плавания.

Практическая работа: освоение оборудования (маска, трубка, ласты) для подводного плавания.

6. Особенности сигналов между дайверами под водой

Плавание с маской. Освоение сигналов между дайверами. Регулировка плавучести под водой.

Практическая работа: освоение техники погружения на глубину (до 3 м) и всплытия.

7. Техника прыжков в воду с бортика

Освоение техники прыжков в воду с бортика бассейна. Правила поведения и дисциплина под водой. Элементарные представления о физике и физиологии плавания под водой.

Практическая работа: освоение техники прыжков в воду и плавания под водой.

8. **Освоение техники прохождения дистанций под водой**
Игры под водой.
9. **Квалификационные соревнования**
Показательные выступления опытных спортсменов. Проплывание дистанции брассом. Презентация успехов юных пловцов с приглашением родителей

Требования к планируемым результатам

В результате изучения курса обучающийся должен знать:

1. Названия плавательных упражнений.
2. Способов плавания и предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Понятие о различных стилях плавания	9	2	7
3	Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	10	2	8
4	Особенности проведения игр на воде	10	2	8
5	Понятие о дайвинге	6	1	5
6	Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигналов между дайверами под водой	8	1	7
7	Техника прыжков в воду с бортика	9	2	7
8	Освоение техники прохождения дистанций под водой	9	1	8
9	Квалификационные соревнования	5	1	4
	Итого	68	13	55

6 класс

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Понятие о различных стилях плавания	9	2	7
3	Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	10	2	8
4	Особенности проведения игр на воде	10	2	8
5	Понятие о дайвинге	6	1	5
6	Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигналов между дайверами под водой	8	1	7
7	Техника прыжков в воду с бортика	9	2	7
8	Освоение техники прохождения дистанций под водой	9	1	8
9	Квалификационные соревнования	5	1	4
	Итого	68	13	55

7 класс

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Понятие о различных стилях плавания	9	2	7
3	Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	10	2	8
4	Особенности проведения игр на воде	10	2	8
5	Понятие о дайвинге	6	1	5
6	Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигналов между дайверами под водой	8	1	7
7	Техника прыжков в воду с бортика	9	2	7
8	Освоение техники прохождения дистанций под водой	9	1	8

9	Квалификационные соревнования	5	1	4
	Итого	68	13	55