**1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности по плаванию**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- готовность и способность 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 ( 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);

- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

Ученик получит возможность научиться:

• адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

• адекватно оценивать свои возможности достижения цели определѐнной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

• основам саморегуляции эмоциональных состояний;

• адекватно оценивать свои возможности достижения цели определѐнной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний 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 активного отдыха и занятий плаванием;

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 стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

•планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

**Ученик получит возможность научиться:**

• учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;

 •учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; •понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

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

• усвоят технику плавания разными стилями ( на груди, на спине).

• излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;

• представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

 **Ученик получит возможность научиться:**

 • самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;

• организовывать и проводить подвижные игры;

 • научится сохранять правильную осанку; • учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками.

**Определения уровня достижения планируемых результатов:**

 1. Уровень сформированности умения плавать на груди , на спине.

2. Умение выполнять задание по инструкции.

3. Умение регулировать физическую нагрузку по показателям своего самочувствия. 4. Проявлять целеустремленность, трудолюбие.

5. Умение работать в группе.

 **Инструменты оценки эффективности программы**

беседа, наблюдение за выполнением тренировочных упражнений, результаты спортивных соревнований.

**2.Содержание курса внеурочной деятельности по плаванию**

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Материал программы состоит из следующих разделов:

- основы знаний;

- специальная техническая подготовка;

 - общая физическая подготовка

**Методика реализации программы**

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся 5-8   классов   и рассчитана на проведение занятий 5-6 кл 2часа в неделю, 6-8 классы 1 час в неделю.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

-  разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

·умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

· формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

 **Теоретическая подготовка**

**Развитие плавания в России.** Краткая характеристика плавания как средства физического воспитания. История возникновения плавания и развитие его в России. Чемпионат Росси по плаванию.

**Гигиенические знания и навыки.** Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

 **Правила проведения соревнований по плаванию.** Места занятий и оборудование. Чаша для плавания, ее протяженность, ширина дорожек.

**Дополнительный инвентарь:** доски для плавания, ласты, «калабашки».

**Основные задачи подготовки:**

**-**укрепление здоровья и закаливание;

**-**овладение жизненно необходимым навыком плавания;

**-**обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;

- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);

- воспитание морально-этических и волевых качеств

 **Практическая подготовка**

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1.      Положение тела.

2.      Дыхание.

3.      Движения ногами.

4.      Движения руками.

5.      Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

**Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:**

•        ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

•        изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

•        изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

•        изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

•        движения ногами с дыханием;

•        движения руками с дыханием;

•        движения ногами и руками с дыханием;

•        плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

•    поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);

•   проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;

•   в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

•    разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

•    умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

•   формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Содержание:

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 плавание 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. Проплывание 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 плавание 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. проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Плавание брассом.

1. Плавание при помощи движений ногами брассом.

 2. Скольжение на груди с движениями ногами брассом.

3. Скольжение с гребковыми движениями рук брассом.

 4. Движение рук брассом с выдохом в воду.

5. Плавание брассом в полной координации

**Техника изучения плавания способом баттерфляй**- сочетание техники работы рук и ног с дыханием

Дальнейшее совершенствование техники плавания изученными способами: движения рук, ног, туловища. Плавание в полной координации. Проплывание отрезков 25–50 метров по 4-8 раз, 100 метров по 3-4 раза, 200 метров,300м.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

Раздел “Общая физическая подготовка” – развитие основных двигательных качеств: выносливость, скорость, координация. В конце обучения по программе учащиеся должны овладеть спортивными видами плавания, принимать участие в соревновании.

**Формы аттестации учащихся**

* Входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
* Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за пол года.
* Итоговый контроль (соревнование, мониторинг физического развития).

 **Рекомендуемые контрольные нормативы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  ЮНОШИ | ДЕВУШКИ |
| КЛАСС | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 класс | 50м | 25м | 12м | 50м | 25м | 12м |
| 6 класс | 1.00 | 50м | 25м | 1.10 | 50м | 25м |
| 7 класс | 0.50 | 50м | 25м | 1.07 | 50м | 25м |
| 8 класс | 0.47 | 50 м | 25 м | 1,06 | 50 м | 25 м |

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание учебного материала** |  |  |  |  |
|  |  | **5класс** | **6 класс** | **7 класс** |  **8 класс** |
| 11. | Теоретическая подготовка: - правила поведения в бассейне ,гигиена физических упражнений - влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания |  2 час  | 2 час | 1 час1 час |  1 час1 час |
|  |  |  |  |  |  |
|  2. | Практическая подготовка:1.Общефизическая подготовка на суше:- СФП - ОФП2. Подготовительные упражнения на воде 3. Общая плавательная подготовка на воде: - кроль на груди- кроль на спине- брасс - баттерфляй- учебные прыжки в воду- старты и повороты- игры- контрольные испытания | 4 часа4 часа12 часов9 часов9 часов6 часов4 часа3 часа11 часов6 часов4 часа |  4часа4 часа10 часов9часов9 часов6 часов2 часа6 часов8 часов4 часа4 часа | 1 часа1часа5 часов4 часов4 часов4 часа4 часов2 часа3часа-4 часа | 1 часа1 часа5 часа4 часов4 часов6 часов4 часов2 часа2 часа-4 часа |
|  | **ИТОГО** | **68 часов** | **68 часов** | **34 часа** | **34часа** |

Заявка

участника муниципального этапа Пятого регионального конкурса

программ внеурочной деятельности основного общего образования.

|  |  |
| --- | --- |
| ОУ (полное название) |  |
| Контактная информация об ОУ (адрес, контактный телефон, e-mail, ФИО директора) |  |
| Номинация, в которой заявлена программа |  |
| Название программы внеурочной деятельности |  |
| На какой возраст (класс) насчитана программа |  |
| Срок реализации программы |  |
| Место реализации программы |  |
| Сведения об авторе программы (авторском коллективе)- ФИО (полностью),- должность в рамках реализации программы,- контактный телефон,- e-mail |  |

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МП