Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение   
«Основная общеобразовательная школа с.Лубяное-Первое

Чернянского района Белгородской области»

|  |
| --- |
| 02-2 |
| Приложение № 20 к ООП ООО (ФГОС) |

|  |
| --- |
|  |
|  |

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Плавание»**

**5 класс**

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Плавание»**

**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 объяснят 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 программы внеурочной деятельности «Плавание»**

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.

1. Понятие о различных стилях плавания

Правила подготовки и разминки перед вхождением в во­ду. Техника и методика дыхания в воде. 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.

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.

1. 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.

1. Особенности проведения игр на воде

Организация игр на воде. Классификаций спортивных игр

на воде. Приёмы выпрыгивания из воды и прицельного бро­сания мяча. Правила игры в водное поло. Ознакомление с техникой игры в водное поло.

Практическая работа: освоение игровых приёмов на воде.

1. Понятие о дайвинге

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

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

1. Приёмы дыхания через трубку. Особенности сиг­налов между дайверами под водой

Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку. Освоение сигналов между дайверами. Регулировка плавучести под водой.

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

1. 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. Морская и пресноводная флора и фауна (кто и как плавает?).

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

1. Освоение техники прохождения дистанций под водой

Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Особен­ности прохождения через обручи под водой. Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой. Обеспе­чение безопасности учащихся.

1. Квалификационные соревнования

Показательные выступления опытных спортсменов. Пре­зентация успехов юных пловцов с приглашением родителей обучающихся.

**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.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы | Количество часов | | |
| п/п | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 2 | Понятие о различных сти­лях плавания | 8 | 1 | 7 | |
| 3 | Особенности оказания пер­вой доврачебной помощи пострадавшему на воде | 10 | 2 | 8 | |
| 4 | Особенности проведения игр на воде | 9 | 1 | 8 | |
| 5 | Понятие о дайвинге | 7 | 1 | 6 | |
| 6 | Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигна­лов между дайверами под водой | 8 | 1 | 7 | |
| 7 | Техника прыжков в воду с бортика | 8 | 1 | 7 | |
| 8 | Освоение техники прохож­дения дистанций под водой | 9 | 1 | 8 | |
| 9 | Квалификационные сорев­нования | 7 | 1 | 6 | |
|  | Итого | 68 | 10 | 58 | |