

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №7» г. Торжок

Согласовано

Заместитель руководителя по ВР

Головатских Е.В./

«01» сентября 2017г.



Утверждено

Руководитель МБОУ «Гимназия №7»

Петрусенко Т.Н.

Приказ № 133
от «01» сентября 2017г.

**Рабочая программа дополнительного образования
физкультурно-спортивного направления
секция «Плавание»**

Составитель:
Учитель физической культуры
МБОУ «Гимназия №7»
Е.С. Фролова

г. Торжок, 2017

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура»

Целью программы является формирование у учащихся здорового образа жизни, положительного отношения к физическим упражнениям и в частности к плаванию, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Выработать у учащихся положительный интерес к упражнениям в воде и овладению жизненно необходимыми навыками плавания.
2. Обучить технике основных стилей спортивного плавания – кроль на груди, на спине.
3. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества.
4. Прививать необходимые знания в области гигиены, физической культуры, спортивного и прикладного плавания.
5. Воспитывать высокие нравственные качества.

Структура программы.

В содержании курса выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее составляющей – плавании.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и плаванием в частности; наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а также способы организации и проведения игр в воде.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на усвоение учащимися упражнений в воде и овладение способами плавания, а также умение играть в подвижные игры и эстафеты с использованием разученных действий в воде.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности учащихся. Эти характеристики ориентируют учителя на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В программе освоения физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить темы по истории плавания, возникновении олимпийского движения, о роли плавания в физическом совершенствовании, правилах личной гигиены, самоконтроле, закаливании и др.

Общая характеристика курса.

Плавание можно по праву отнести к народному виду спорта, потому – что оно тесно связано с бытом, трудом и военной деятельностью. Плавание является важнейшим средством воспитания.

Занятия плаванием наилучшим образом помогают реализовать оздоровительное направление любой программы. Оно является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Плавание является уникальным физическим упражнением, содействующим физическому развитию, закаливанию, укреплению здоровья. Содействует развитию сердечно-сосудистой и дыхательных систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка. Плавание спортивными способами гармонично развивает все группы мышц. Систематические занятия развивают и совершенствуют

основные двигательные качества: выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию. Упражнения, выполняемые в воде, оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему ребенка, повышают эмоциональную устойчивость.

Плавание, при соблюдении ряда правил, довольно безопасное занятие, так как исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и другие подобные.

Плавание – незаменимое средство для устранения различного рода нарушений опорно-двигательного аппарата у детей. Особенно всего, что связано с нарушениями осанки и причинами, которые к этому приводят.

Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса по плаванию, как базовой составляющей физической культуры, как гармоничного развития, а именно:

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развития физических качеств, необходимых для успешного освоения техники плавания кролем на груди и спине;

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, физическая культура способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у школьников компетенций. Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Содержание курса.

1. Знания о физической культуре.

Физическая культура и ее составляющая – плавание. Понятие «физическая культура». Плавание – одна из составляющих физической культуры. Плавание – неотъемлемая часть физической культуры человека.

Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства для укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.

Из истории физической культуры. Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и плавания. Виды водного спорта. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация плавания. Олимпийские виды спорта.

Специальные и подготовительные упражнения для освоения с водой. Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

2. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца (имитации «поплавка»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и 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). Подбор упражнений для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время.

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

3. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Комплекс

общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями). Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. Плавание кролем на спине (движение ног с опорой руками о бортик, без опоры; движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плавательных средств и без них; согласование движений рук и ног; согласование движений рук с дыханием; плавание в полной координации). Плавание кролем на груди (движение ног с опорой руками о бортик, без опоры; с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием; движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них; с задержкой дыхания и в согласовании; согласование движений рук и ног; плавание в полной координации) Упражнения для подготовки к соревновательной деятельности. Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. Поворот разворотом. Развитие основных двигательных качеств. Посредством тематических упражнений в процессе уроков. Проплывание различных отрезков с различной скоростью с применением плав. средств и без них. Игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше проскользит?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Пятнашки с поплавками» и др.

Тематическое планирование.

Тема и ее содержание	Практическое содержание	Характеристика видов деятельности.
Знания о физической культуре – теоретическая подготовка. (в процессе занятий)		
Понятие «физическая культура». Плавание – неотъемлемая часть физической культуры человека.	Получение знаний о физической культуре Получение знания о плавании, как составляющей личной физической культуры человека.	Получают практику пересказа о физической культуре; о плавании, как составляющей личной культуры человека.
Значение плавания,	Получение знаний о	Получают практику

как средства для укрепления здоровья.	значении плавания, как средства для укрепления здоровья.	пересказа о значении плавания, как средства для укрепления здоровья.
Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.	Получение знаний о поведении в экстремальных ситуациях на воде. О правилах безопасного поведения.	Получают практику письменных ответов на тестовые вопросы о поведении в экстремальных ситуациях на воде и правилах безопасного поведения.
Виды водного спорта. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация плавания. Олимпийские виды спорта.	Получение знаний о видах водного спорта, об основных организациях российского спорта; о всероссийской федерации плавания; об олимпийских видах спорта.	Получают практику самостоятельного подбора информации из различных источников и оформления краткого письменного сообщения о видах водного спорта, основных организациях российского спорта, федерации плавания, олимпийских видах спорта.
Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.	Получают знания о правильном дыхании при выполнении упражнений в воде; о вспомогательных средствах, используемых для занятий плаванием и способах их использования.	Получают практику пересказа о правильном дыхании при выполнении упражнений в воде; о вспомогательных средствах, используемых для занятий плаванием и способах их использования.
Распорядок дня. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.	Получение знаний о правилах составления распорядка дня и необходимости включения в него комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца для самостоятельного выполнения в домашних условиях. Получения знаний о правилах выполнения комплексов	Получают практику составления распорядка дня и практику самостоятельного выполнения комплексов общеразвивающих и специальных упражнений пловца в домашних условиях.

	упражнений в домашних условиях.	
Общеразвивающие и специальные упражнения на суше		
Общеразвивающие упражнения.	Получение умений выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений	Получают практические умения выполнять общеразвивающие комплексы упражнений.
Специальные (имитационные) упражнения	Получение умений в выполнении специальных (имитационных) упражнений	Получают практические умения в выполнении специальных (имитационных) упражнений.
Подготовительные упражнения для освоения с водой		
Дыхательные упражнения в воде	Совершенствование умений выполнять правильный выдох в воду	Совершенствуют умение правильно выполнять выдох в воду
Упражнения для совершенствования умения выполнять скольжение	Совершенствование умений совершать инерционное движение в горизонтальном положении	Совершенствуют умение совершать инерционное движение в горизонтальном положении.
Упражнения для закрепления умения плавания способом кроль на спине		
Упражнения для закрепления техники движений ногами	Закрепление умений правильно выполнять движения ногами при плавании кролем на спине.	Закрепляют умение выполнять движения ногами при плавании на спине.
Упражнения для закрепления техники движений руками	Закрепление умений правильно выполнять движения руками при плавании кролем на спине	Закрепляют практические умения выполнять движения руками при плавании кролем на спине
Упражнения для закрепления техники согласования движений рук и ног при плавании кроль на спине	Закрепление умений выполнять согласованные движения рук и ног при плавании кроль на спине	Закрепляют практические умения выполнять согласованные движения рук и ног при плавании кроль на спине
Упражнения для закрепления техники согласования рук, ног	Закрепление умений плавания в полной координации способом	Закрепляют практические умения плавать способом кроль на спине.

и дыхания при плавании кроль на спине.	кроль на спине	
Упражнения для закрепления техники плавания способом кроль на груди		
Упражнения для закрепления техники движений ногами с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду	Закрепление умений правильно выполнять движения ногами при плавании кролем на груди с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.	Закрепляют умение выполнять движения ногами при плавании на груди с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
Упражнения для закрепления техники согласования движений ног с дыханием.	Закрепление умений согласовывать движения ногами с дыханием при плавании на груди.	Закрепляют умение согласовывать движения ногами с дыханием при плавании на груди.
Упражнения для закрепления техники движений руками с произвольным дыханием	Закрепление умений выполнять движения руками при плавании кроль на груди с произвольным дыханием	Закрепляют умение выполнять движения руками при плавании кроль на груди с произвольным дыханием
Упражнения для закрепления техники согласования движений рук с дыханием	Закрепление умений согласовывать движения руками с дыханием при плавании кролем на груди	Закрепляют умение согласовывать движения руками с дыханием при плавании кролем на груди
Упражнения для закрепления техники рук и ног в плавании кроль на груди, с задержкой дыхания.	Закрепление умений выполнять согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди с задержкой дыхания.	Закрепляют умение выполнять согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди с задержкой дыхания.
Упражнения для закрепления техники согласованного движения рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди.	Закрепление умений плавания способом кроль на груди в полной координации.	Закрепляют умение плавания способом кроль на груди в полной координации.
Упражнения для подготовки к соревновательной деятельности		
Упражнения для закрепления умения выполнять старт из воды	Закрепление умений выполнять старт из воды	Закрепляют умения выполнять старт из воды

Упражнения для обучения старту с тумбочки.	Получение умений выполнять старт с тумбочки	Получают умение выполнять старт с тумбочки
Упражнения для развития физических качеств (в процессе занятий)		
Упражнения с использованием плавательных средств	Развитие основных физических качеств	Получают возможность развивать основные физические качества.
Эстафеты		
Подвижные игры		
Контрольные упражнения и соревнования		
Контрольное упражнение: проплывание дистанции способом кроль на спине	Проплывание дистанции 25 м с соблюдением техники выполнения упражнения на результат	Получают оценку выполнения упражнения; получают опыт соревновательной деятельности.
Контрольное упражнение: проплывание дистанции способом кроль на спине	Проплывание дистанции 25 м с соблюдением техники выполнения упражнения на результат	Получают оценку выполнения упражнения; получают опыт соревновательной деятельности.
Соревнование на первенство гимназии по плаванию на дистанцию 25 м способом кроль на спине среди учащихся	Проплывание дистанции 25 м с соблюдением техники выполнения упражнения на результат	Получают оценку выполнения упражнения; получают опыт соревновательной деятельности.
Соревнование на первенство гимназии по плаванию на дистанцию 25 м способом кроль на спине среди учащихся	Проплывание дистанции 25 м с соблюдением техники выполнения упражнения на результат	Получают оценку выполнения упражнения; получают опыт соревновательной деятельности.

Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение.

Библиотечный фонд:

- Стандарт начального образования по физической культуре
- Примерные программы по предмету «Физическая культура» 1 – 4 класс
- Авторские рабочие программы по предмету «Физическая культура» 1 – 4 класс
- В учебном процессе рекомендуется использование учебников: : «Физическая культура 1 – 4 класс» В. И. Лях: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение
- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, по олимпийскому движению
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»

Помещения для занятий физическими упражнениями:

- Городской бассейн