

## АННОТАЦИЯ

### К ПРОГРАММЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА «ПЛАВАНИЕ»

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» для 2 класса составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования
2. Примерной программы начального общего образования по физической культуре
3. Авторской программы по физической культуре В.И.Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы.» - М. Просвещение, 2014

Рабочая программа ориентирована на учебник: Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс-учебник для общеобразовательных учреждений/ Лях В.И., Зданевич А.А. , под общей редакцией Ляха В.И. – Москва. Просвещение, 2021

#### **Цель:**

Осуществление массового обучения плаванию, оздоровление, закаливание и физического развитие детей, на этой основе искать одарённых к спортивному плаванию детей

#### **Задачи:**

Обучающие:

- Обучение технике плавания и привитие безбоязненного отношения к воде, совершенствование техники плавания
- Достижение высокого качества подготовки по прикладному плаванию

Развивающие:

- Развитие спортивных качеств обучающихся
- Развитие мышечной массы и закаливание организма детей

Воспитывающие:

- Воспитание чувства долга, ответственности, организованности
- Выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки
- Формирование интереса к занятиям спортом
- Выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия плаванием в учебно-тренировочных группах.

**Количество часов по учебному плану на 2021-2022 учебный год – 1 час в неделю. 34 часа за год. Уровень - базовый.**

**6 часов теоретического материала, 28 практического.**

#### **Формы организации учебного процесса:**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.

## **Виды и формы деятельности**

К формам организации занятий по плаванию в начальной школе относятся:

- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания внеурочной деятельности «Плавание» подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

**На уроках с образовательно-познавательной** направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

**Уроки с образовательно-предметной** направленностью используются в основном для обучения практическому материалу раздела плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

**Уроки с образовательно-тренировочной** направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

**Методы реализации программы:** практический, объяснительно- иллюстративный, наблюдение, информативный.

**Формы организации урока:** фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

## Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения внеурочной деятельности «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой (плаванием);
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по плаванию.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности, приобретенные на базе освоения содержания предмета «Плавание» в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты отражают:

- знания о правилах поведения и техники безопасности на уроках плаванием;
- знание гигиенических основ;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры (плаванием) в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- понимание роли и значения плавания в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

## Раздел 2. Содержание учебного предмета.

Уроки плавания включают в себя теоретическую часть и практическую. Учащиеся начинают обучение плаванию с подготовительных упражнений для освоения с водой. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперед в направлении движения, увеличивая длину скольжения, освоению техники движений рук и ног кролем на груди и на спине и дыханию. Из существующих четырех спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй) при обучении маленьких детей используют два способа - кроль на груди и спине. Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы. Основная форма организации занятий плаванием – внеурочная деятельность. Внеурочная деятельность проводится 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. Внеурочная деятельность состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

- приобретение опыта организации систематических занятий плаванием с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий;

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.