

Администрация Волжского района муниципального образования «Город Саратов»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Пахомова - С.В. Пахомова
Протокол №1 от
«31» августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
О.А. Романцова
« 31 » августа 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ №11»
Калдина
Приказ № *189* от
« 31 » августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивно-оздоровительной
внеурочной деятельности «Дружи с водой!»

3 класс

Срок реализации: 2017 - 2018 учеб. ый год

Саратов 2017

РАЗДЕЛ I. Пояснительная записка

1. Общая характеристика курса

Программа соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.

Рабочая программа занятий «Дружи с водой» во 2 - 4 классах составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Согласно плану внеурочной деятельности МОУ «СОШ №11» программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления в виде теоретических и практических занятий по плаванию во 2- 4 классах.

Цель программы:

Укрепление здоровья (научить детей быть здоровыми душой и телом) и стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

Образовательные

- научить детей быть здоровыми душой и телом;
- овладение жизненно необходимыми навыками держаться на воде и плавать;
- обучение основам техники плавания способом кроль на груди, на спине;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни на суше и на воде, физического воспитания.

Воспитательные

- воспитывать любовь к себе, к людям, к жизни, морально-этические и волевые качества;
- прививать интерес к здоровому образу жизни, посредством занятий плаванием;
- укреплять здоровье и закаливать организм учащихся.

Развивающие

- всестороннее физическое развитие;
- обеспечение физического и психического саморазвития;
- развивать и закреплять умения и навыки держаться на воде и плавать различными стилями;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.

2. Ценностные ориентиры содержания курса

Необходимость реализации рабочей программы в рамках спортивно - оздоровительного направления по плаванию «Дружи с водой» **продиктована многими причинами.** Прежде всего, это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растет число соматических заболеваний.

Нервные нагрузки приводят к обострению психических болезней. Привычными ощущениями современного человека становится потеря смысла жизни, неуверенность, беспомощность. Чтобы избавиться от душевной боли, человек прибегает к употреблению алкоголя, табака, наркотиков и других токсических веществ.

Вследствие истощения душевных и физических сил у людей повышается уровень конфликтности во взаимоотношениях, что проявляется в семейных кризисах, разводах, проблемах «отцов и детей», росте взаимного отчуждения и равнодушия в обществе. Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодежь, которым еще только предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Особенно опасно, если становление личности у подрастающего поколения происходит в условиях деформации структуры семьи, высокого риска безработицы, неэффективности функционирования государственных структур общества, избытка информации, ухудшения состояния окружающей среды, разобщенности людей, разрушения культурных ценностей.

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье — это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую гармонию способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, необходимым уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Предлагаемая программа спортивно-оздоровительной деятельности по плаванию «Дружи с водой» является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образа жизни и призвана позитивно повлиять на сложившиеся в обществе представления, так как позволит сформировать ценностное отношение к здоровью.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 2-4 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием — это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Плавание, являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, в то же время представляет собой уникальное средство физического

воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

Различают плавание оздоровительное, лечебное, статическое, синхронное (художественное) и спортивное.

В этой программе охвачено **два направления**, которые неразрывно связаны между собой: **спортивное и лечебное плавание**.

К спортивной подготовке допускаются все дети, желающие заниматься плаванием и не имеющие медицинских противопоказаний. Спортивное плавание направлено на обучение детей всеми способами: дельфин, на спине, брасс, кроль, а также стартов и поворотов, на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника.

Это позволило разработать специальное направление - лечебное плавание. Оно направлено на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, повышение тонуса мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы.

Лечебное плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Необходимость создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза. Цифры «кричат...»,

но слышат и понимают это только к сожалению, лишь специалисты и родители, заинтересованные в воспитании здорового ребенка. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. В такой порочной круг попадают многие дети. Разорвать его можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка.

Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение ни одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы.

Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений. Лечебное плавание, обеспечивая естественную разгрузку позвоночника с одновременной тренировкой мышц, является частью всего лечебного комплекса. Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

3. Место курса в учебном плане

Согласно плану внеурочной деятельности МОУ «СОШ №11» программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления в виде теоретических и практических занятий по плаванию во 2- 4 классах. На реализацию программы отводится 68 часов, из расчёта 2 часа в неделю с каждой группой. В течение учебного года на занятия с группой отводится 68 часов. Набор осуществляется на добровольной основе.

Программа будет реализовываться в течение 2016-2017 учебного года.

РАЗДЕЛ II. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Кол-во часов		Тема	Требования к уровню подготовленности обучающихся	План	Факт
	Теории	Практики				
1.	1		Вводное занятие «Дружи с водой». Советы доктора Воды. Встреча 1.	Личная гигиена.		
2.		1	Посещение бассейна «Юность». Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне.	Знать правила поведения в бассейне, личная гигиена.		
3.	1		Друзья Вода и Мыло.	Личная гигиена.		
4.		1	Посещение бассейна «Юность». Инструктаж по ТБ, правила поведения в бассейне, на воде.	Знать правила поведения в бассейне, на воде, личная гигиена, умение держаться на воде и нырять.		
5.	1		Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!	Знать, как нужно заботиться о своём здоровье.		
6.		1	Посещение бассейна «Юность». Инструктаж по ТБ во время игры на воде, правила поведения в бассейне.	Знать и учиться, как правильно нырять во время игры. Учиться плавать на груди, развитие физических качеств.		
7.	1		Советы доктора Воды. Встреча 2. Виды и стили плавания (на груди, на спине, кроль, дельфин, брасс, старт, скольжение, повороты и др.)	Знать особенности своего организма, как нужно заботиться о своём здоровье. Знать виды и стили плавания.		
8.		1	Посещение бассейна «Юность». Инструктаж по ТБ во время игры на воде,	Уметь нырять, плавать на груди. Учиться плавать на спине.		

			правила поведения в бассейне.	Развивать физические качества.		
9.	1		«Сказка о микробах».	Уметь отличать в сказке правду от вымысла, высказывать своё мнение и отстаивать свою точку зрения, слушать собеседника.		
10		1	Посещение бассейна «Юность». Правила поведения в бассейне. Виды и стили плавания. Кроль на груди и спине.	Знать правила поведения в бассейне, личная гигиена. Учиться плавать кролем на груди и спине, развитие физических качеств.		
11	1		Правила «Мойдодыра».	Личная гигиена: «Забота о чистоте тела».		
12		1	Посещение бассейна «Юность». Виды и стили плавания. Кроль на груди и спине.	Учиться плавать кролем на груди и спине.		
13	1		Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.	Личная гигиена: «Уход за руками и ногами» Тренировать ноги и руки. Уметь выполнять оздоровительную минутку ««Хожение по камушкам».		
14		1	Посещение бассейна «Юность». Кроль на груди и спине. Игры на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Развитие физических качеств.		
15	1		Забота о коже. Надёжная защита и защита организма.	Уметь ухаживать за кожей и её сохранить. Знать оздоровительную минутку «Солнышко».		
16		1	Посещение бассейна «Юность». Плавание кролем на груди и спине, старты, скольжение. Игры на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Соблюдать правила поведения на воде в бассейне.		
17	1		Забота о коже. Зачем человеку кожа? Кожа повреждена... Игра «Выбери ответ».	Гигиена кожи. Первая помощь при повреждениях. Разучить оздоровительную минутку «Самомассаж».		

18		1	Посещение бассейна «Юность». Плавание кролем на груди и спине, старты, повороты, скольжение. Игры на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине, делать повороты, нырять, играть в воде.		
19	1		Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора.	Уметь делать оздоровительную минутку «Упражнения животных». Разучить комплекс упражнений для укрепления мышц и костей.		
20		1	Посещение бассейна «Юность». Кроль на груди и спине, старт, скольжение,	Уметь плавать кролем на груди и спине, делать повороты.		
21	1		Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина!	Знать правила для поддержания правильной осанки. Уметь выполнять оздоровительную минутку «Деревце».		
22		1	Посещение бассейна «Юность». Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. Игровые упражнения.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Выполнять различные игровые упражнения в воде. Соблюдать правила поведения на воде, в бассейне.		
23	1		Как закаляться? Если хочешь быть здоров...	Если хочешь быть здоров – закаляйся! Знать шесть признаков здорового и закалённого человека.		
24		1	Посещение бассейна «Юность». Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение. Упражнения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Знать и соблюдать правила поведения на воде, в бассейне. Личная гигиена.		
25	1		Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров...	Знать и выполнять правила закаливания своего организма. Личная гигиена.		
26		1	Посещение бассейна «Юность». Игры и упражнения на воде. Комплексное плавание.	Знать и соблюдать правила поведения на воде, в бассейне. Уметь плавать кролем на груди и спине.		
27	1		Как следует питаться? Питание – необходимое условие для жизни	Знать органы пищеварения. Уметь отгадывать		

			человека.	загадки.		
28		1	Посещение бассейна «Юность». Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Знать различные игры и упражнения на воде.		
29	1		Как следует питаться? Здоровая пища для всей семьи. Игра «Угадайка».	Знать, как правильно питаться. Уметь анализировать различные ситуации.		
30		1	Посещение бассейна «Юность». Ознакомление с правилами соревнований и определение победителя. Комплексное плавание.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Знать правила соревнований и уметь определять победителя.		
31	1		Советы доктора Воды. Встреча 3. Как правильно вести себя на воде?!	Знать правила безопасности на воде в разное время года.		
32		1	Посещение бассейна «Юность». Правилами соревнований. Инструктаж по ТБ, правила поведения на воде.	Знать правила поведения в бассейне, правила соревнований. Личная гигиена. Уметь плавать, двигая руками и ногами вместе.		
33	1		«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу». Анализ игровых ситуаций.	Знать правила безопасности на воде в разное время года. Уметь анализировать ситуации.		
34		1	Посещение бассейна «Юность». Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Развитие выносливости.		
35	1		Игры и развлечения на воде. Развитие выносливости.	Знать игры на воде: «Поплавок», «Медуза», «Торпеда» и др. Знать правила поведения на воде, в бассейне.		
36		1	Посещение бассейна «Юность». Развитие выносливости.	Уметь нырять, играть на воде. Соблюдать правила		

			Игры и развлечения на воде.	поведения на воде, в бассейне.		
37	1		Глаза – главные помощники человека. Забота о глазах.	Знать строение глаза, правила бережного отношения к зрению. Уметь делать гимнастику для глаз.		
38		1	Посещение бассейна «Юность». Развитие скоростных качеств. Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Соблюдать правила соревнований.		
39	1		Чтобы уши слышали... Уход за ушами. Самомассаж ушей.	Знать строение уха (ушная раковина, барабанная перепонка, среднее ухо). Уметь правильно ухаживать за ушами.		
40		1	Посещение бассейна «Юность». Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Соблюдать ТБ, правила поведения на воде, в бассейне.		
41	1		Советы доктора Отдыха. Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	Гигиена сна. Уметь поддерживать диалог. Уметь анализировать ситуацию.		
42		1	Посещение бассейна «Юность». Совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Развитие выносливости.		
43	1		Путешествие в страну Здоровячков. Советы доктора Любовь.	Уметь анализировать ситуации и слушать собеседника, быть в хорошем настроении, любить своих близких и прощать им обиды.		
44		1	Посещение бассейна «Юность». Игра «Кто больше?» и развлечения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Развитие выносливости.		
45	1		Почему мы боеем? Кто нас лечит? Советы Мудрецов.	Знать причины и признаки болезни. Заботливое отношение к себе и своему здоровью.		

46		1	Посещение бассейна «Юность». Развитие скоростных качеств.	Уметь плавать на скорость кролем на груди и спине.		
47	1		Кто и как предохраняет нас от болезней... Прививки от болезней.	Умение заботиться о себе и своём здоровье. Соблюдать режим дня.		
48		1	Посещение бассейна «Юность». Развитие выносливости. Упражнения, игры и развлечения на воде.	Соблюдать ТБ, правила поведения на воде во время игр и развлечений в бассейне.		
49	1		Здоровый образ жизни. Тест «Твоё здоровье». Игра – соревнование «Кто больше знает?»	Уметь заботиться о своём здоровье.		
50		1	Посещение бассейна «Юность». Развитие выносливости. Плавание в полной координации. Развлечения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине		
51	1		Народные игры. Разучивание игр: «Горелки», «Горелки», «Лапта» и др.	Разучить 1-3 народные игры и уметь в них играть.		
52		1	Посещение бассейна «Юность». Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь плавать кролем на груди и спине		
53	1		Подвижные игры. Разучивание игр: «Совушка», «Космонавты», футбол и др.	Разучить 1-3 подвижные игры и уметь в них играть.		
54		1	Посещение бассейна «Юность». Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Уметь плавать кролем на груди и спине		
55	1		Вода – наш друг. Правила безопасного поведения на воде и оказание первой помощи.	Соблюдать правила безопасного поведения на воде. Оказание первой помощи.		

56		1	Посещение бассейна «Юность». Комплексное плавание кролем .	Уметь плавать кролем на груди и спине		
57	1		Первая помощь.	Уметь оказывать первую помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом.		
58		1	Посещение бассейна «Юность». Комплексное плавание кролем. Игры на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине.		
59	1		Первая помощь.	Уметь оказывать первую помощь при перегревании и тепловом ударе вблизи водоёма.		
60		1	Посещение бассейна «Юность». Комплексное плавание, кролем. Развлечения на воде.	Закреплять умение плавать кролем на груди и спине.		
61	1		Путешествие в страну Здоровячков. Игра – соревнование «Кто больше знает?»	Повторение и закрепление знаний о бережном отношении и укреплении своего здоровья.		
62		1	Посещение бассейна «Юность». Комплексное соревнование по плаванию кролем, определение победителя.	Уметь плавать кролем на груди и спине. Соблюдать правила соревнования. Умение определять победителя.		
63	1		Путешествие в страну Здоровячков. Доктора природы (обобщение).	Обобщение знаний о бережном отношении и укреплении своего здоровья «Здоровье дороже богатства».		
64		1	Соревнования и определение победителя. Комплексное плавание. Игры и развлечения на воде.	Уметь плавать, играть и развлекаться на воде, соблюдая правила безопасного поведения на воде, в бассейне, личной гигиены.		
65	1		Первая помощь.	Уметь оказывать первую помощь при перегревании и тепловом ударе вблизи водоёма .		

66		1	Соревнования и определение победителя. Комплексное плавание. Игры и развлечения на воде.	Уметь плавать, играть и развлекаться на воде, соблюдая правила безопасного поведения на воде, в бассейне, личной гигиены.		
67	1		Первая помощь.	Уметь оказывать первую помощь при перегревании и тепловом ударе вблизи водоёма .		
68		1	Соревнования и определение победителя. Комплексное плавание. Игры и развлечения на воде.	Уметь плавать, играть и развлекаться на воде, соблюдая правила безопасного поведения на воде, в бассейне, личной гигиены.		
Итого 68 часов						

Раздел IV. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения программы обучающийся должен знать:

- ☐ Названия плавательных упражнений.
- ☐ Способы плавания и предметы для обучения.
- ☐ Влияние плавания на состояние здоровья.
- ☐ Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Каждый ученик должен уметь: проплыть вольным стилем 15-25 метров (в зависимости от возраста и физической подготовленности) и владеть: двумя любыми видами плавания.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны **знать/** понимать:
 - правила безопасного поведения;
 - правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
 - смысл спортивной терминологии;
2. Учащиеся должны **уметь:**
 - контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
 - составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
 - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
 - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
 - использовать современный спортивный инвентарь и оборудование
3. **Использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:
 - для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
 - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);

с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

Коммуникативные УУД:

слушать и понимать речь других.

Личностные результаты

владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели.

Раздел III. Содержание курса.

Программа состоит из трёх разделов: теоретического, практического и контрольного. Она предусматривает получение учениками знаний, умений и навыков, необходимых для формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения. А так же формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, оказание первой помощи, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Содержание программы предполагает изучение вопросов философии, этики, морали, психологии, социологии, правоведения, физиологии, анатомии и гигиены человека в аспекте пропаганды, обучения и воспитания здорового образа жизни.

Занятия проводятся в **форме** бесед, дискуссий, игр, развлечений, физических упражнений на суше и на воде в бассейне. Большое место уделяется практическим занятиям по плаванию, на которых дети укрепляют своё здоровье, не бояться «дружить» с водой и овладевают различными стилями плавания, проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование, соревнования. Предполагается широкое использование технических средств (видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.), проведение индивидуальных и групповых консультаций.

Начальная ступень, 2-го года обучения, должна закладывать основы начальной грамотности в области плавания и формировать начальные умения и навыки.

Содержание программного материала уроков плавания для учащихся 2-го года обучения (68ч.)

Теоретический раздел-31ч.

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел-31ч.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. 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. Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием;

проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации). Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног). Игры: «Кто быстрее?», «Волны и море», «Караси и щуки», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками» и др.

Контрольный раздел-6ч.

Учащиеся должны уметь плавать двумя видами плавания кроль на груди и кроль на спине, проплывать без остановки 15-25 метров без учета времени.

Раздел V. Информационно-методическое обеспечение программы:

1. Программа физического воспитания 1-11 классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» ,2008г.
2. Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» ,2003
3. Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова, Москва «Астрель-АСТ» ,2005
4. Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. Москва , 2004
5. Обучение плаванию младших школьников. Т.А. Протченко Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003
6. Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва «Физкультура и Спорт» . 2000
- 7.Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9классы «Просвещение» 2010 Москва Лях В.И. Зданевич А.А.
- 8.Рабочие программы ФГОС Физическая культура В.И.Лях М.Я.Виленский «Просвещение» 2014 Москва
- 9.Наглядные пособия « Способы плавания »
- 10.Министерство образования Саратовской области, Министерство здравоохранения Саратовской области Региональная образовательная программа «Основы здорового образа жизни» Авторский коллектив: Остроумова И.Г., Орлов М.И., Павлова М.А. и др. – Саратов, Добродеев,2008
11. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. «Школа Докторов природы или 135 уроков здоровья». М. ВАКО. 2005
12. Ганчар И. Л, Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
- 13.Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
14. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
15. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.

Перечень материально-технического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, шведская стенка, вис;
- Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;
- Секундомер, свисток;

Технические средства обучения.

- 1.Персональный компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Экран.
4. Аудиосистема.

Пронумеровано,
протинеровано, скреплено
печатью на 18 листах
Директор МОУ «СОЦ. №11»
Ирина Софья Катлина

