


**МБОУ «Татаро-английская гимназия №16»
Приволжского района г. Казани**

Согласовано
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Гимназия №16»
 Файзрахманова Р.Г./
31 08 2020 г

Утверждено
И.о. директора МБОУ
«Гимназия №16»
 Ярмухаметова Э.Р./
Приказ № 06 от
31 08 2020 г



**Рабочая программа
дополнительного образования
«Плавание»**

**Фаттаховой Лилии Мансуровны,
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
МБОУ «Татаро-английская гимназия №16»
Приволжского района г. Казани**

1. Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки от 6 октября 2009 г. №373), создана на основе примерной государственной программы и авторской программы для общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011); (составители: В.И.Лях, А.А. Зданевич).

1.1 Общая характеристика учебного предмета

Данная Рабочая программа составлена на основе примерной государственной программы и авторской программы для общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (М.: Просвещение, 2011); (составители: В.И.Лях, А.А. Зданевич). Примерной программы по плаванию для 1-11 классов общеобразовательной школы Л.А. Кабачкова и Л.В. Воронкиной (Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. – Москва: Центр «Школьная книга», 2009 г.) с коррективами, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Программа рассчитана на 36 (72) часа.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность*. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у занимающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью

физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у обучающихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью данной программы по плаванию является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности у обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс ориентируется на решении следующих задач:

1. в укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых способов плавания;
3. Формирование знаний в целом о физической культуре, роли в формировании

- здорового образа жизни
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий плаванием;
 5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в процессе обучения плаванию, а также соревновательной деятельности.

1.2. Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета плавание направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

1.3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение всех учебных тем программы плавания отводится 36 (72) ч.

1.4. Описание планируемых результатов изучения учебного предмета

По окончании года обучения занимающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Знания о физической культуре

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий плаванием, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды ;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий.

Физическое совершенствование

Обучающийся в конце года научится:

- выполнять проплывание различных отрезков (дистанций) одним / двумя / тремя стилями плавания;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития в стилях плавания.
- научиться демонстрировать по плаванию

Физические качества	Физические упражнения
Быстрота	Проплывание отрезков 25/50 метров на время
Сила	Проплывание кролем на груди только с помощью ног

Выносливость	Проплывание отрезков 25 м. Игры и развлечения на воде.
Координация движений	Техника проплывания стилями: кроль, кроль на спине.
Знания о плавании	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Правила гигиены и техники безопасности.

1.5. Описание материально-технической базы (УМК)

№ п/п	Наименование инвентаря	Количество
1.	Плавательные доски	20 шт.
2.	Нарукавники	20 пар.
3.	Мячи цветные (пластмассовые)	10 шт.

2. Календарно-тематический план (плавание)

№ урока	Тема урока	Тип урока
1	Инструктаж по ТБ. Вводное занятие. Самоконтроль на занятиях плаванием. Определение степени владения техникой способов плавания.	Урок актуализации знаний и умений.
2, 3	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	Урок контроля знаний и умений.
4, 5	Кроль на спине. Движения ногами с подвижной опорой.	Комбинированный.
6, 7	Кроль на спине. Движения ногами без опоры.	Комбинированный.
8, 9	Кроль на спине. Движения руками.	Комбинированный.
10, 11	Кроль на спине. Движения руками. Согласование движений рук, ног, дыхания.	Комбинированный.
12, 13	Кроль на спине. Движения руками. Согласование движений рук, ног, дыхания.	Комбинированный.
14, 15	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота. Проплытие отрезка 25 м.	Урок контроля знаний и умений.
16, 17	Кроль на спине. Упражнения по обучению старта и поворота. Игры и развлечения на воде.	Комбинированный.
18, 19	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры.	Урок актуализации знаний и умений.
20, 21	Кроль на груди. Движения ногами с использованием подвижной опоры.	Комбинированный.
22, 23	Кроль на груди. Движения ногами без опоры.	Комбинированный.
24, 25	Кроль на груди. Движения руками. Согласование движений рук, ног, дыхания.	Комбинированный.
26, 27	Кроль на груди. Движения руками. Согласование движений рук, ног, дыхания.	Комбинированный.
28, 29	Кроль на груди. Движения руками. Согласование движений рук, ног, дыхания.	Урок систематизации и обобщения знаний.
30, 31	Кроль на груди. Движения руками. Согласование движений рук, ног, дыхания. Игры и развлечения на воде.	Комбинированный.
32, 33	Кроль на груди. Упражнения по обучению старта и поворота. Проплытие отрезка 25 м.	Комбинированный.
34, 35	Кроль на груди. Упражнения по обучению старта и поворота. Проплытие отрезка 25 м.	Комбинированный.
36, 37	Кроль на груди. Упражнения по обучению старта и поворота. Проплытие отрезка 25-50 м.	Комбинированный.
38, 39	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Урок актуализации знаний и умений.
40, 41	Брасс. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры.	Комбинированный.
42, 43	Брасс. Обучение технике движений ногами у подвижной опоры.	Комбинированный.
44, 45	Брасс. Обучение технике движений ногами без опоры.	Комбинированный.
46, 47	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе.	Комбинированный.

48, 49	Брасс. Обучение технике движений руками. Повороты в брассе. Проплытие отрезка 25-50 м кролем на груди и спине.	Комбинированный.
50, 51	Брасс. Обучение технике согласования движений рук и дыхания.	Комбинированный.
52, 53	Брасс. Обучение технике согласования движений рук и дыхания.	Комбинированный.
54, 55	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания.	Комбинированный.
56, 57	Брасс. Закрепление техники согласования движений рук, ног и дыхания.	Урок актуализации знаний и умений.
58, 59	Брасс. Обучение технике согласования движений рук, ног и дыхания. Плавание на выносливость 200-300 м.	Комбинированный.
60, 61	Плавание на выносливость.	Комбинированный.
62, 63	Плавание на выносливость.	Комбинированный.
64, 65	Плавание на выносливость.	Комбинированный.
66, 67	Плавание на выносливость.	Комбинированный.
68, 69	Плавание на выносливость.	Комбинированный.
70, 71	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Комбинированный.
72	Игры и развлечения на воде. Свободное плавание.	Комбинированный.