

**Государственное бюджетное образовательное
учреждение ЦО № 1239**

**Рабочая программа по внеурочной деятельности физкультурно-
спортивной направленности
«Если хочешь быть здоров»
(п л а в а н и е).**

**7 класс
на 2014-2015 уч. г.г.**

Автор-составитель:
Шкатова М.Г.
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Москва 2014 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС второго поколения на основе программы « Физическая культура 5-9 кл.» Предметная линия уч. Матвеева А.П.(ФГОС) и разработана в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 5 класса ориентируется на решение следующих **задач**:

1. 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 видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании пятого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Требование к качеству освоения программного материала

Знать (понимать):

- Прикладное значение плавания и способы оказания помощи пострадавшим на воде.
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма и личной гигиены при посещении плавательного бассейна.
- Механизмы воздействия физических упражнений в водной среде на укрепление здоровья школьника
- Технику плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.
- Коррекционное плавание как способ профилактики развития нарушения осанки.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, разминки на суше, разминки перед соревновательным стартом ;
- Выполнять комплексы упражнений без водных тренажёров и с использованием водных тренажёров (по заданию учителя)
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие способы транспортировки пострадавших на воде;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия при проведении «Весёлых стартов и при игре в водном поло, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях в плавательном бассейне, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники плавания;
- включения занятий плаванием в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Безостановочное плавание без учёта времени	400	200	100	300	150	50
Демонстрация техники плавания спортивными стилями без учёта времени	100	50	25	100	50	25
Демонстрация спортивного стартового прыжка с тумбочки и выполнение старта при плавании на спине.	Способность демонстрировать стартовые прыжки и выходы во всех видах плавания	Способность демонстрировать прыжки	Неспособность выполнять стартовый прыжок в воду	Способность демонстрировать стартовый прыжок и выходы во всех видах плавания	Способность выполнять стартовый прыжок.	Неспособность выполнять стартовый прыжок в воду.
Безостановочное плавание избранным стилем	20 мин.	12 мин.	5 мин.	15 мин.	10 мин.	5 мин.
Нырание (м.)	20	15	10	15	12	8
Плавание в одежде (м.)	100	75	50	100	75	50
Транспортировка пострадавшего на воде (м.)	25	15	10	25	15	10
Плавание избранным способом плавания. на время 50 метров	Меньше минуты	От 1 мин-до 1мин 30 сек	Больше 1мин.30 сек.	Меньше минуты	От 1 мин.30 сек.	Больше 1 мин. 30 сек.

2. Тематическое планирование.

№	Содержание курса	Количество часов	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
I.	Знания о физической культуре 3 часа (в процессе уроков)			
1.	Плавание как мощный фактор закаливания организма и как жизненно необходимый навык.	1	Механизмы воздействия физических упражнений в водной среде на укрепление здоровья школьника.	Знать (понимать): -Комплекс физических упражнений для разминки на суше и воде.
2.	Базовые понятия физической культуры	1	Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.	Знать (понимать): -Основные показатели физического развития. -Правила составления комплексов упражнений, направленных на профилактику нарушения осанки..
3.	Физическая культура человека	1	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. . Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий плаванием..	Знать (понимать): -Основное содержание режима дня. - Гигиенические требования к проведению занятий в плавательном бассейне, правила проведения разминки. -Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
II.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности 4 часа (в процессе уроков)			
1.	Организация и проведение занятий плаванием.	4	Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и купальных костюмов для проведения занятий плаванием. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для разминки на суше и в воде. Выполнение комплексов упражнений , с предметами и	Уметь: -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений в воде для формирования правильной осанки и разгрузки позвоночника..

			без предметов (по заданию учителя), а также с использованием водных тренажёров.	Знать: Правила личной гигиены при посещении бассейна.
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	2	Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений после разминки, до и после физической нагрузки, после восстановительного плавания.	Уметь: - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений в воде с разной нагрузкой.
III.	Физическое совершенствование -25час			
1	1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	7	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы корректирующей и дыхательной гимнастики для профилактики нарушения осанки .	Уметь: - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики.
	2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	8	Совершенствование знаний, умений и навыков плавания спортивными способами кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин. Совершенствование техники выполнения поворотов и выходов из них. Комплексы упражнений для развития функциональных качеств организма: развитие общей и специальной выносливости, развитие дыхательной системы, развитие вестибулярного аппарата. Анаэробные упражнения и специальные упражнения с использованием водным дыхательным тренажёром.	Уметь: демонстрировать технику плавания спортивными стилями: -кроль на груди, кроль на спине, брасс и дельфин. Выполнять стартовые прыжки и повороты, согласно требованиям судейства соревнований по плаванию. Знать: Правила использования специальных водных дыхательных тренажёров.
	Прикладное плавание.	3	Совершенствование знаний , умений и навыков при оказании помощи пострадавшим на воде. Транспортировка утопающих, использование подручных средств при транспортировке пострадавших. Способы освобождения от «захватов» пострадавших. Способы спасения утопающего одновременно двумя человеками.	Уметь:- Демонстрировать способы транспортировки пострадавших на воде. Нырять под водой в одежде и проходить водные «туннели». Знать: Значение прикладного плавания, правила оказания

				первой помощи пострадавшим.
	Синхронное плавание.	1	Передвижения в воде группами. Перестроение в воде. Комплекс упражнений с «нудлами». Выполнение вращений в воде. Развитие вестибулярного аппарата и ловкости.	-Уметь Демонстрировать начальные навыки по синхронному плаванию.
Итого		34		

4. Ресурсное обеспечение рабочей программы

1. А.П.Матвеев. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура Основная школа. Средняя (полная) школа 5-11 классы: М.: Просвещение, 2005.
2. А.П.Матвеев. Теория и методика ФК,2004.
3. Н.Ж.Булгакова Плавание.М.,1984г.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец.-М.ФиС,1983.
5. Ю.А.Семёнов, Т.А.Протченко Примерные программы по плаванию от2-18 лет -М. Центр «Школьная книга», 2009.
6. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ Под ред. В.И.Лях, Г.Б. Мейксона. – М. Просвещение,1997.
7. Е.Н.Карпенко Плавание-игровой метод обучения.-М.2006.
8. И.И.Должиков. Поурочные планы,Физкультура.-М.2004.
9. Физическая культура: 5-9кл.: тестовый контроль: пособие для учителя/В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2007.
10. Р.Е.Мотылянская Плавание- спорт юных.-М.1976.