

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени В.Н. Власовой»



Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ№9»
Т.А. Куфарева
Приказ № 211 о/д от 01.09.2023 г.

**Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности
«ШСК «Тайм» (Плавание)
(НОО, ООО, СОО)**

Курс внеурочной деятельности «ШСК Тайм «Плавание» составлена в соответствии следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации от 1993 года (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);
- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро

стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Занятия плаванием сочетает возможность гармоничного развития организма, имеет оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную привлекательность водной среды.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм ребёнка подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: её плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоёмкостью.

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – всё это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. В результате занятий плаванием снижается систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную и иммунную систему ребёнка. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекает тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства её иммунной системы, увеличивают сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

«Он не умеет ни читать, ни плавать» - так в Древней Греции говорили о

человеке недостойном называться гражданином. В наше время умение плавать жизненно важный прикладной навык.

Режим занятий: 1 раз в 2 недели, 17 часов в год

Форма обучения – очная.

Новизна заключается в организации активной и самостоятельной деятельности детей на занятии, которая способствует накоплению социального опыта, а так же в подборе методов построения занятий.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям сегодняшнего уровня общественной жизни и ориентирована на успешную адаптацию детей к жизни в современном обществе, помогает ребёнку в дальнейшем выборе профессии. У многих семей нет возможности, что бы их дети посещали спортивные школы и секции, а кружок является общедоступной формой занятия.

Комплексная подготовка предполагает не только физическое развитие, но и интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, а так же достижения определенного уровня физической зрелости.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью воспитания здорового поколения.

Цель программы:

подготовка всесторонне развитых юных спортсменов в условиях внеурочной деятельности через вовлечение детей в занятие плаванием, в систематические занятия физическими упражнениями, решение социально-экономических, учебно-воспитательных проблем подрастающего поколения, полезная организация досуга.

Задачи программы

- ознакомить с правилами по технике безопасности при занятиях плаванием, правилами проведения и организации соревнований по плаванию;
- ознакомить с ролью и задачами плавания в воспитании и всестороннем

развитии;

- ознакомить с анатомией человека, гигиеной, закаливанием и правилами питания;

- научить детей технике четырёх спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, элементам брасса и баттерфляя, а так же стартов и поворотов;

- научить детей плыть вольным стилем и на спине, а так же основам брасса и баттерфляя.

- развить интерес к занятиям спортом и выявить задатки и способности детей к занятиям плаванием;

- развить умения и сформировать навык проплывать дистанцию, выполнять старты и повороты;

- развивать активность у учащихся;

- формировать прикладные навыки.

- воспитать сознательные отношения к учебно-тренировочному процессу;

- воспитать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность), спортивные черты характера;

- воспитать коммуникативные качества;

- вовлечь учащихся в активную общественную жизнь;

- выработать навыки самоконтроля и самооценки;

В основу программы положены следующие дидактические принцип организации педагогического процесса:

Принцип наглядности

В процессе обучения используются наглядные различные пособия, иллюстрированный материал, просмотр видеозаписей, наглядный показ преподавателем.

Принцип сознательности и активности

Обучающиеся приходят в объединение добровольно, активно участвуют в процессе проведения занятий, осуществляется взаимосвязь между педагогом и воспитанником.

Принцип доступности

Содержание занятий излагается обучающимся в доступной форме. На индивидуальных и групповых занятиях используется дифференцированный подход к каждому обучающемуся.

Принцип систематичности и последовательности

Занятия проводятся групповые и индивидуальные. Учебный материал изучается по принципу от простого к сложному.

Принцип прочности обучения

Во время занятий осуществляется текущий контроль над усвоением знаний, по некоторым разделам программы проводятся зачетные занятия, повторение ранее изученного материала, проверяется домашнее задание, проводятся соревнования.

Принцип связи теории с практикой

Полученные на занятиях знания, умения и навыки, применяются в процессе практической работы, в соревнованиях.

Организация образовательного процесса направлена на привлечение детей и подростков к внеурочным занятиям физической культурой, в том числе плаванием.

«ШСК «Тайм» (ОФП)

(ООО, СОО)

В процессе изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать: 1. правил личной гигиены, профилактику травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

2. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

3. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

4. историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь: 5. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

6. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

7. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

8. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

9. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

10. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание программы

Программа рассчитана на проведение занятий - 2 часа в неделю (68 часов)
В разделе "Основы знаний" представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических

требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентирах. Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Способы физкультурной деятельности.

В разделе "Общая физическая подготовка" даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Физическая подготовка. Развитие силовых способностей:

комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи и т. д);

прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине;

комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; "челночный бег"; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности, "кроссовый" бег, круговые тренировки. Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации. Спортивные игры (баскетбол) Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и

прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования, с учетом Программы воспитания и плана внеурочной деятельности МАОУ «СОШ №9».

Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

СОО

Программа рассчитана на проведение занятий - 2 часа в неделю (68 часов).

В разделе "Основы знаний" представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентирах. Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой

деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Способы физической деятельности.

В разделе "Общая физическая подготовка" даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Физическая подготовка.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, набивные мячи и т. д); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; "челночный бег"; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности, "кроссовый" бег, круговые тренировки. Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) Баскетбол. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя

руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

«ШСК «Тайм» (Подвижные игры) (НОО)

Цели и задачи учебного курса

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи обучения:

– укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Роль учебного предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы.

Предметом обучения подвижные игры в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет подвижные игры способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета подвижные игры. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по подвижным играм являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

В результате изучения курса подвижные игры обучающиеся на ступени начального общего образования научатся: разнообразным формам занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьбе, бегу, прыжкам, лазанию, ползанию, ходьбе на лыжах, как жизненно важным способам передвижения человека. Правилам

предупреждения травматизма во время занятий подвижными играми: организации мест занятий, подбору одежды, обуви и инвентаря. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Общая характеристика курса

Предметом обучения подвижные игры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по подвижные игры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Подвижные игры изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 час в 2 недели в 1 классе — (17 часов), во 2-4 классе — (17 часов).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки

системы начального общего образования:

— формирование основ гражданской идентичности личности на основе:

— чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

– восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;

— формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

– доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

– уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

— развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

– принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;

– ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

– формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

— развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

– развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

– формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

— развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

– формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

– развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

– формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

– формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей. Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.