

Актуальность и практическая значимость программы курса внеурочной деятельности «Плавание» заключается в том, что учащиеся 5-9 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают 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.

*Цель:* Способствовать овладению жизненно необходимого навыка плавания, формирование привычки здорового образа жизни.

*Задачи:*

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

### **Общая характеристика курса**

Плавание - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Это один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства.

Плавание как учебный предмет - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания. В 5-9 классах предполагается изучить следующие способы спортивного плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс.

*Отличительные особенности программы:*

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. Программой предусматривается теоретический и практический курс занятий. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с

учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

**Объем программы:** программа рассчитана на четыре года обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю ( 5 класс – 34 часа в год, 6 класс – 34 часа в год, 7 класс – 34 часа в год, 8 класс -34 часа в год, 9 класс-34 часа в год).