

Аннотация к рабочей программе учебной дисциплины «Плавание»

1. Дисциплины в учебном плане:

Дисциплина «Плавание» включена в базовую часть программы ФГОС начального общего образования.

2. Цели и задачи изучения дисциплины

Основная цель школьного образования по плаванию — формирование разносторонне физически развитой личности, овладение жизне- и здоровьесберегающим навыкам плавания, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании плавательных навыков и умений в организации здорового образа жизни.

Задачи изучения дисциплины:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, повышение функциональных
- возможностей организма и закаливание организма учащихся;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания; • обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу; двигательных навыков
- Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, посредством занятий плаванием, воспитание морально-этических и волевых качеств.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение необходимых знаний, умений, навыков в ряде водных видов спорта;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий по плаванию;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование санитарно-гигиенических знаний и умений;

- формирование у детей стойкого интереса к занятиям плаванием;

2. Структура дисциплины

Теоретическая часть

- основы здорового образа жизни. Влияние плавания на обеспечении здоровья, техника безопасности и правила поведения учащихся на воде, на бортике бассейна и прилегающих помещениях. Часть самостоятельные занятия.
 - составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих и гигиенических процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
 - Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений после проплывания дистанции.
 - Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение игр на воде (бассейн) и открытых водоёмах. Физкультурно-оздоровительная часть. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание. Комплексы специальных упражнений «пловца» для различных способов плавания. Плавательная деятельность
 - кроль на спине в полной координации;
 - кроль на груди упражнения с доской;
 - соскок в воду со стартовой тумбы, спад в воду сидя на бортике бассейна 4.
- Требования к результатам освоения дисциплины В результате изучения дисциплины, обучающийся должен: иметь представление:
- освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде
 - устранение инстинктивного страха(тревоги) перед водой, перед погружением в воду- как основа психологической подготовки к обучению;
 - формирование умения опираться о воду и отталкиваться от нее основным гребущими поверхностями: ладонью, предплечьем, стопой, голенью;
 - освоение навыков лежания на воде; • ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;
 - освоение навыков задержки дыхания на воде ;
 - освоение вдохов и выдохов в воду;
 - подготовка к освоению стартового прыжка;
 - подготовительные и имитационные упражнения на бортике бассейна;

- воспитание: смелости, чувства коллективизма, взаимопомощи, добросовестности, дисциплинированности, доверительных отношений между учителем и учеником, внимательности; уметь:
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- первые плавательные навыки («звездочка», «стрелочка», «поплавок»);
- скольжение по воде с доской и без;
- скольжение с работой ног;
- техника работы ног и согласование с вдохом и выдохом (кроль на груди, кроль на спине), с подвижной/неподвижно опорой
- техника работы рук и согласование с вдохом и выдохом (кроль на груди, кроль на спине), с подвижной/неподвижно опорой;
- соскок в воду с бортика бассейна солдатиком, спад в воду сидя на бортике бассейна с дальнейшим продвижением под водой;
- проплывание дистанции 25 м без учёта времени любым удобным способом, участие в соревнованиях: «Умею плавать 25 м.»

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Плавание». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям плавательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также умений в плавании для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Плавание», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.