

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области основная общеобразовательная школа №9 имени  
Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина  
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск  
Самарской области  
446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 12  
от «17» мая 2018 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ № 9  
*Г.Н. Недбалю* Г.Н. Недбалю



## Программа внеурочной деятельности

### *Спортивная секция «Плавание»*

2018 – 2019 учебный год

## Введение

Программа курса внеурочной деятельности «Плавание» рассчитана на 1 год обучения и предназначена для учащихся 3 класса.

Программа включает три раздела:

- «Результаты освоения курса внеурочной деятельности»
- «Содержание курса внеурочной деятельности», с указанием форм организации и видов деятельности;
- «Тематическое планирование».

Программа внеурочной деятельности разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Программа: В.А. Горский. Плавание - М: Просвещение, 2011.
6. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
7. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 81 от 24.11.2015 г. «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»);
8. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ ООШ № 9.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- формирование ценностных отношений обучающихся к себе, другим, самой образовательной деятельности и его результатам;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, на повышение подвижности;
- формирование знаний о негативных последствиях отсутствия физических упражнений для организма;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

### Метапредметные результаты:

#### *Регулятивные УУД:*

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### *Коммуникативные УУД:*

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Данная программа предоставляет возможность планомерно достигать ожидаемых **воспитательных результатов разного уровня** спортивно-оздоровительной деятельности.

**Результаты первого уровня** (приобретение школьниками социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни). Излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека. Использовать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

**Результаты второго уровня** (получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества). Формирование позитивных отношений школьников к базовым ценностям, в том числе здоровью, и к социальной реальности в целом осуществляется благодаря активизации межличностных отношений друг с другом. В различных ситуациях у детей появляется возможность проявить себя с лучшей стороны, сохранив веру в себя и уважение к другим членам коллектива. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения.

**Результаты третьего уровня** (приобретение школьниками опыта самостоятельного социального действия). Школьники имеют реальную возможность выхода в пространство общественного действия. К этому времени у детей сформирована мотивация к изменению себя и приобретение необходимых навыков организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.), а также применения жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.

Плавание - вид спорта, занятия которым позволяют гармонично развивать все группы мышц одновременно. Умение плавать является одним из самых сложных координационных видов деятельности человека, и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям, благотворно влияют на детей с ослабленным здоровьем. Заниматься плаванием может каждый желающий, независимо от уровня его физической подготовленности или двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Овладение навыком плавания жизненно необходимо для каждого человека. За время занятий школьники овладеют основами плавания, научатся нырять, проплывать в воде с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать различными способами.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференциацию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма.

**Цель курса:** формирование здорового образа жизни у обучающихся, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности

**Задачи курса:**

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся;
- 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;
- формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием;
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Формы проведения занятий:**

- подвижные игры;
- игры с элементами различных стилей плавания;
- соревнование;
- эстафеты;
- игровые упражнения;
- однонаправленные занятия;
- комбинированные занятия;
- работа в парах, группах;

- индивидуальная работа;
- контрольные занятия (разбор ошибок).

Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

При проведении занятий используются следующие методы:

- словесные (рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение);
- наглядные;
- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод частично-регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- метод активизации;
- игровой;
- соревновательный;

### **3 класс (34 ч.)**

#### **1. Теоретические сведения( в процессе занятий):**

Тема №1 Правила поведения в бассейне.

Тема №2 Меры безопасности в бассейне.

Тема №3 Личная гигиена пловца.

Тема №4 Закаливание - важное средство укрепления здоровья.

#### **2. Способы плавательной деятельности (34 часа):**

Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

*Комплекс №1:*

Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упражнение "Стрела". Движение ногами кролем.

Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

*Комплекс №2*

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Бег на месте с высоким подниманием колен.

Упражнения на дыхание

*Комплекс №3*

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

Круговые движения вперед, назад (имитация).

Ноги врозь, руки за головой - круговые движения туловищем.

Сидя на полу - работа ног кролем, то же - лежа.

Выпрыгивания вверх, с переходом в ускорение, л/б и ходьбу.

Упражнения на дыхание.

*Подготовительные упражнения для освоения с водой.*

Упражнения для освоения в воде выполняются в течение 10-12 занятий. Выполняя их, занимающиеся учатся погружаться с головой в воду и открывать глаза, всплывать и принимать правильное положение пловца на воде ("Стрела"), делать выдох в воду, скользить по поверхности, сохраняя горизонтальное положение тела. Большинство упражнений выполняется с задержкой дыхания на вдохе.

*Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды.*

Передвижение в воде по дну шагом, бегом, грудью, спиной, левым и правым боком вперед, передвижение в воде с выполнением руками гребковых движений.

Упражнение "Полоскание белья".

Игры и игровые упражнения: "Веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

*Погружение в воду с головой и открывание глаз.*

"Умывание", "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

*Всплывание и лежание на поверхности воды.*

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.

"Поплавок", "Медуза", "Звезда", "Стрела" (положение пловца на воде).

Игры и игровые упражнения: "Поплавок", «Кто дальше», "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

*Освоение дыхания в воде*

Умение задерживать дыхание в воде и выполнять выдох в воду является основой для постановки различного дыхания при плавании.

"Умывание". Побрызгать себе в лицо водой, делая в этот момент выдох".

Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

*Скольжения*

Скольжения на груди и на спине с различным положением рук, помогают освоить рабочую позу пловца - равновесие, обтекаемое положение тела, умение максимально "проскальзывать" вперед после каждого гребка, что является основой и показателем хорошей техники плавания.

"Буксир". Лечь на воду с плавательной доской и поплавком в ногах, и принять положение "Стрела". Партнер берет за доску и везет по воде, выполняя роль буксира. После этого упражнение выполняется с поплавком, затем без поддерживающих предметов.

гребки руками с дыханием.

Движение ногами и гребки руками в плавании с дыханием

Плавание с полной координацией движений руками, ногами и дыханием.

Скольжение "Стрелы" без предметов.

Скольжение на груди с различным и.п. рук с выдохом в воду.

Скольжение на спине с доской.

Скольжение на спине без предметов и с различных и.п. рук.

Скольжение на груди с элементарными гребками руками.

Скольжение на спине с элементарными гребками руками.

Игры "Буксир", "Скользящие стрелы", "Кто лучше", "Кто дальше", "Кто быстрее".

*Учебные прыжки и соскоки в воду*

Прыжки в воду развивают у человека решительность, ловкость, смелость.

Прыжки и соскоки в воду выполняются вниз ногами и вниз головой.

Стартовый прыжок в воду с бортика бассейна.

*Техника плавания кроль на груди: упражнения на суше.*

Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течении 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.

Движение руками кролем в положении стоя с наклоном вперед. Вначале разучивается движение одной правой, затем левой рукой, затем правой рукой в сочетании с дыханием, наконец, гребковые движения руками в согласовании с дыханием.

*Упражнения в воде:*

Скольжение на груди с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.

Движения ногами кролем в положении лежа н/с, руки за головой прямые.

Скольжение на груди с движением ногами кролем и различным исходным положением рук.

Упражнения для изучения дыхания в воде, начиная с простейших и заканчивая упражнениями "вдох и выдох" в воду с поворотом головы.

Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. Вдох и выдох в воду с поворотом головы, затем это же упражнение, но уже без доски.

Движения руками кролем. Вначале упражнения выполняются стоя на дне бассейна, затем с продвижением по дну.

Гребковые движения руками в скольжении на груди с задержкой дыхания.

Плавание кролем на груди с задержкой дыхания.

Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на груди.

Плавание при помощи ногами кролем, одна рука вытянута вперед, другая прижата к бедру (вдох в сторону).

Согласование гребковых движений руками с дыханием. Вначале упражнение выполняется наместе, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.

Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на груди с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

## **Тематическое планирование**

Учебным планом ГБОУ ООШ № 9 на реализацию программы внеурочной деятельности «Плавание» для учащихся 3 класса отводится 1 час в неделю, итого - 34 часа в год.

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Способы плавательной деятельности	34
<b>ИТОГО:</b>		34

### Календарно-тематическое планирование 3 «А» класс

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество</b>
----------	-------------	-------------------

		<b>часов</b>
1	Игры для освоения с водой: «Невод», «Переправа».	1
2	Игры для освоения с водой: «Ледокол». «Цирковая лошадка».	1
3	Игры для освоения с водой: «Караси и карпы», «Дровосеки».	1
4	Игры для освоения с водой: «Хоровод», «Наступление».	1
5	Игры для освоения с водой: «Фонтан», «Буря и море».	1
6	Игры для освоения погружения в воду: «Кто быстрее спрячется под воду», «Мяч над головой»	1
7	Игры для освоения погружения под воду: «Спрячься под воду», «Морской бой».	1
8	Игры для освоения погружения под воду: «Кто быстрее спрячется под воду», «Пятнашки».	1
9	Игры для освоения погружения под воду с головой: «Охотники и утки», «Утки-нырки».	1
10	Игры для освоения погружения под воду с головой: «Хоровод», «Поезд в туннель».	1
11	Игры для освоения погружения под воду с головой: «Весы», «Водолазы».	1
12	Игры для освоения погружения под воду с головой: «Рыбак», «Водные эстафеты».	1
13-14	Игры для освоения погружения под воду и дыханию: «Весы», «Водолазы».	2
15	Игры для освоения погружения под воду и дыханию: «Насос», «Остудите чай».	1
16-17	Игры для совершенствования выдоха в воду: «Пускать пузыри», «Насос»	2
18	Игры для совершенствования выдоха в воду: «Остудите чай», «Водолазы».	1
19-20	Игры для совершенствования скольжения на груди: «На буксире», «Стрелы».	2
21-22	Игры для совершенствования скольжения на спине: «Акулы и дельфины», «Мина».	2
23-24	Игры для совершенствования скольжения на груди при помощи движений руками кролем: «Медузы», Поплавок».	2
25-26	Игры для совершенствования скольжения на груди при помощи движений ногами кролем: «Рыбки в сетку», «В пещеру».	2

27-28	Игры для совершенствования скольжению на груди при помощи движений ногами кролем: «Салочки», «Акула и дельфины»	2
29-30	Игры для совершенствования лежания и скольжения на спине: «Мины», «Торпеды».	2
31-32	Игры для совершенствования плавания кролем на груди: «Отними мяч», «Охотники и утки».	2
33-34	Игры для совершенствования плавания кролем на спине: «Водные эстафеты», «Кто быстрее».	2
<b>Итого:</b>		34