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 № 1
от «30» августа 2019 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ № 9
_____ Г.Н. Недбало

Программа внеурочной деятельности

Плавание

2019 – 2020 учебный год

Введение

Программа внеурочной деятельности **«Плавание»** предназначена для обучающихся 5-х классов.

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 в соответствии с:

• Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 07.05.2013 г., 02.07.2013 г.; 23.07.2013 г., 25.11.2013 г., 03.02.2014 г., 05.05.2014 г., 27.05.2014 г., 04.06.2014 г., 28.06.2014 г., 21.07.2014 г., 31.12.2014 г., 06.04.2015 г., 02.05.2015 г., 29.06.2015 г., 13.07.2015 г., 14.12.2015 г., 29.12.2015 г., 30.12.2015 г., 02.03.2016 г., 02.06.2016 г., 03.07.2016 г., 01.05.2017 г., 29.07.2017 г., 29. 12.2017 г.);

• Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г. № 1644; 31.12.2015 г. № 1577);

• Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А.Я.Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков, М. Просвещение, 2014;

• Приказом Минобрнауки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986,г. Москва «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащённости учебного процесса и оборудования учебных помещений».

• Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального

общего, основного общего, среднего общего образования» (со всеми изменениями и дополнениями в ред. от 05.07.2017 № 629);

• 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 от 24.11.2015 № 81 «Об утверждении СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»);

• Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ ООШ № 9.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- владение знаниями об истории развития волейбола в России, достижениях российских спортсменов;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по плаванию оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

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;

Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- 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;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

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

Результаты первого уровня.

На данном уровне получать знания об истории развития плавания в стране и мире, достижениях российских пловцов. Характеризовать роль и значение занятий физической культурой в жизнедеятельности человека.Управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий плаванием,проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований, соблюдать правила по технике безопасности на занятиях плаванием. Содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, плавательные принадлежности, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Результаты второго уровня.

На данном уровне получат навыки бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Овладеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,умениями предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, способами разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.Научатся оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснитьошибки и способы их устранения, ответственному отношению к порученному делу, проявлению осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Результаты третьего уровня.

На данном уровне учащиеся получат возможность формированияпозитивного отношения к здоровью, как важнейшему условию саморазвития и самореализации человека, расширяющему свободу выбора профессиональной деятельности, желание поддерживать его в рамках занятий плаванием. Овладеют навыками самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их. Составлять содержание занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности, а также применять их в различных изменяющихся, вариативных условиях. Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и

физической подготовленности, использование этих показателей при организации самостоятельных занятий.Использовать плавание для организации своего отдыха и досуга, укрепления здоровья, повышения уровня физических кондиций.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Плавание» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности 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 учащиеся 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи курса:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация плавания как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям плаванием;
- обучение технике различных способов плавания;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка конкретного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Формы проведения занятия и виды деятельности

Формы	Виды деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

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;

Способы проверки результатов

- тестирование по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- мониторинг уровня двигательных способностей (ежегодно);
- диагностика уровня воспитанности (ежегодно) (*Приложение 1*)
- мониторинг личностного развития (ежегодно) (*Приложение 2*);

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Теоретическая подготовка (в процессе занятий).

Тема №1. Правила поведения в бассейне.

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне.

Тема №2. Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начало занятий по плаванию и после окончания занятий. Правила использования электрофенов для сушки волос.

Тема №3. Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начало и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Тема №4. Плавание-важное средство закаливания и укрепления здоровья детей.

Требования к закаливанию организма на занятиях по плаванию. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем организма.

2. Способы плавательной деятельности.

Тема 1. Общеразвивающие и специальные физические упражнения.

Комплекс №1

Ходьба и бег на месте с высоким подниманием колен.

Круговые вращения руками вперед, назад.

Упр. "Стрела" фиксировать у стены 4сек., повторить 5-6 раз.

И.п. - сидя на бортике, упор руками сзади, ноги вытянуты, носки "внутрь". Движение ногами кролем.

И.п. - ноги врозь, руки за голову. Наклоны туловища вперед с доставанием пола руками.

Бег на месте с высоким подниманием колен, ходьба.

Упражнения на дыхание.

Комплекс №2

Ходьба и бег с высоким подниманием колен.

И.п. - стоя ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к бедру. Имитация гребковых движений руками при плавании кролем на груди.

И.п. - стоя ноги врозь руки за голову. Повороты туловища в сторону, руки в сторону.

И.п. - стоя в наклоне, выполнение гребковых движений руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди.

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, легкий бег и ходьбу.
Упражнения на дыхание.

Тема 2. 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.

Тема 3. 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".
И.п. - стоя на дне, делать поочередные движения ногами способом кроль, при плавании брассом, отталкиваясь от воды передней, внутренней поверхностью голени и стопы.
И.п. - присесть в воду до уровня подбородка, руки вытянуты в стороны, лежать на воде. Повороты туловища налево и направо, удерживая прямые руки на воде и меняя положение кистей рук на воде.
Игры и игровые упражнения: "Веселые дельфины", "Переправа", "Кто быстрее", "Рыбы и сеть", "Караси и карпы", "Байдарки".

Тема 4. Погружение в воду с головой и открывание глаз

"Умывание". И.п. - стоя на дне, наклониться вперед, побрызгать себе в лицо водой, не вытирая глаза руками. Затем сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду на 3 сек.
И.п. - стоя лицом к бортику, руками держаться за край бортика. Погружаться с головой в воду и открыть глаза на 5 сек., затем 7 - 10...
И.п. - стоя в наклоне на дне, руки на коленях. Сделать вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, открыть глаза, сосчитать до 5.
И.п. - сидя на бортике бассейна. По команде спрыгнуть в воду ногами вниз, затем погрузиться с головой под воду.
Игры и игровые: "Веселые брызги", "Сядь на дно", "Хоровод", "Поезд идет в тоннель", "Охотники и утки", "Смотри в глаза друг другу", "Искатели жемчуга", "Сосчитай пальцы на руке".

Тема 5. Всплывание и лежание на поверхности воды.

Эти упражнения позволяют детям почувствовать состояние невесомости и научиться лежать в горизонтальном положении на поверхности воды.
"Поплавок". И.п. - стоя в воде, сделать глубокий вдох, задержать дыхание и приседая погрузиться в воду с головой, принять группировку, всплыть на

поверхность. В этом положении лежать на воде 10-15 сек., затем вернуться ви.п.
"Медуза". Сделав вдох, задержать дыхание, лечь на воду, опустить лицо и руки в воду. Чуть согнуться в пояснице и расслабить руки и ноги, "повиснуть" в воде на 10 - 12 сек. Затем встать ногами на дно.
"Звезда". Сначала выполнить "поплавок", затем на счет 4-5 выпрямить руки и ноги, лечь на воду горизонтально, голова опущена в воду, руки и ноги слегка развести в стороны - держать 10 сек.
"Звезда" выполнить в положении на спине.
"Стрела"(положение пловца на воде). Стоя спиной к бортику, присесть так, чтобы подбородок лежал на воде, руки вытянуты вперед, положить на воду. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, опустить лицо в воду, отталкиваясь ногами от дна, лечь на воду строго горизонтально, спина прямая, ноги вытянуты, руки впереди - держать 10 сек.
"Стрела" выполнить в положении на спине.
Игры и игровые упражнения: "Поплавок"(кто дальше), "Пятнашки с поплавком", "Чья стрела лучше".

Тема 6. 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".
И.п. - стоя лицом к бортику, приседая в воду с головой, постепенно погружаясь все ниже и ниже под воду, сделать под водой продолжительный выдох.
И.п. - то же, руки на коленях. Погружаясь в воду с головой, сделать продолжительный выдох под водой.
И.п. - стоя на дне в наклоне, руки на коленях, лицо левой щекой лежит на воде. Вдох и выдох с поворотом головы в воду.
Игры и игровые упражнения: "У кого вода закипит сильнее", "Поезд идет в тоннель", "Насос".

Тема 7. 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 берется за доску и толкает 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 сочетании с дыханием.
Плавание в полной координации движений рук, ног и дыханием.
Широкое применение игр на воде, игровых и соревновательных упражнений - обязательное методическое требование к учебно-тренировочному занятию по плаванию. При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления

разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.
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".

Тема 8. Техника плавания Кроль на груди - упражнения на суше

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
И.п.- лежа на груди, на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
То же, но в сочетании с движениями ногами.
Разучить элементарные гребки руками.
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.
И.п. лежа на гимнастической скамейке, на груди в положении
"Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается
движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой)
в сочетании с дыханием.
И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания с поворотом головы в сторону.

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 на груди, 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 на месте, 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 на месте, 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.

Тема 9. Техника плавания Кроль на спине - упражнения на суше

И.п. - сидя на полу, упор руками сзади на предплечья, ноги выпрямить, носки оттянуты, слегка повернуты внутрь. Движения ногами кролем.
Имитация положения пловца на воде ("Стрела"). Вначале выполнить стоя у стены, затем стоя в одном шаге от стены с фиксацией правильного положения тела в течение 4-6 сек., затем "Стрела" в положении лежа.
И.п.- лежа на спине, на гимнастической скамейке в положении "Стрела", ноги свободно свешены, движение ногами кролем.
И.п.- то же, но левую руку вперед, правую прижать к бедру. Имитация дыхания в воде с поворотом головы.
То же, но в сочетании с движениями ногами.
Разучить элементарные гребки руками.
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.
И.п. лежа на гимнастической скамейке, на спине в положении
"Стрела". Гребковые движения руками кролем. Сначала разучивается
движение одной правой рукой, затем левой, затем гребок правой (левой)
В сочетании с дыханием.
И.п. - лежа на гимнастической скамейке, руки вперед, ноги свободно свисают. Согласование движений ногами кролем, гребка правой (левой) рукой и дыхания.

Упражнения в воде

Скольжение на спине с различным исходным положением рук, а также в сочетании с элементарными гребками руками.
Движения ногами кролем в положении лежа на спине, руки за головой прямые.

Скольжение на спине 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.
Плавание с доской при помощи движений ногами кролем, левая рука лежит на доске, правая к бедру. 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 спине с задержкой дыхания.
Плавание кролем на спине с задержкой дыхания.
Гребок правой (левой) рукой - вдох. Вначале упражнение выполняется на месте, затем с продвижением по дну вперед, затем в скольжении на спине.
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 на месте, затем с продвижением ногами по дну бассейна, затем в скольжении.
Согласование движений руками, ногами и дыхания. Плавание кролем на спине с полной координацией движений с постепенным увеличением расстояния.

Тематическое планирование

Учебным планом ГБОУ ООШ № 9 на реализацию программы внеурочной деятельности «Плавание» для учащихся 5-х классов отводится 1 час в неделю, итого - 34 часа в год.

№	Название раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
2	Способы плавательной деятельности:	34 часа
ИТОГО:		34 часа

Приложение 1

Диагностика уровня воспитанности

Направления	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Оценка воспитанности обучающегося		
			начало	середина	конец
			учебного года		
Профессиональная воспитанность	Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов	Старается полностью завершить каждую работу, использовать необходимые дополнения			
		Стремится придать каждой работе гармоничность			
		Старается в каждой работе придать содержательную (функциональную направленность)			
Профессиональная воспитанность	Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует рабочее место			
		Аккуратен в выполнении практической работы			
		Четко выполняет каждое задание педагога			
		Терпелив и работоспособен			
	Уважительное отношение к профессиональной деятельности других	При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы старается быть объективным			
		Подчеркивает положительное в чужой работе			
		Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению работы			
	Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	Стремится исправить указанные ошибки.			
		Прислушивается к советам педагога и сверстников			
		Конструктивно воспринимает профессиональные замечания по совершенствованию своей работы			
	Знание и выполнение профессионально-этических норм	Доброжелателен в оценках работы других			
		Не дает негативных личностных оценок			
		Стремится к помощи в работе другим			
		Стремится к профессиональной оценке работы других			
		Стремится к сохранению и развитию традиций			
Социальная воспитанность	Осознание значимости своей деятельности как элемента процесса развития культуры, проявления	Украшает свой внешний вид и быт			
		Стремится принести радость другим			
		Проявляет творческий подход в работе			

	Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (конкурсах, итоговых занятиях и др.)			
		Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятиях учебного характера			
		Участвует в выполнении коллективных работ			
		Старается справедливо распределить задания при выполнении коллективных работ			
		Старается аккуратно выполнить свою часть коллективной работы			
	Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	Неконфликтен			
		Не мешает другим детям на занятии			
		Предлагает свою помощь другим детям			
		Не требует излишнего внимания от педагога			
	Толерантность	Не насмехается над недостатками других			
		Не подчеркивает ошибок других			
		Доброжелателен к детям других национальностей			
	Активность и желание участвовать в делах детского коллектива	Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсия и др.)			
		Выполнять общественные поручения			
		Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, инициирует идеи			
	Стремление к самореализации социально адекватными способами	Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим			
		Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков			
		Проявляет удовлетворение своей деятельностью			
		С желанием показывает другим результаты своей работы			
	Соблюдение нравственно-эстетических норм	Соблюдает правила этикета			
		Развита общая культура речи			
		Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, прическе, обуви и т.д.)			
		Выполняет правила поведения на занятиях объединения			
Итого баллов:					

Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

Приложение 2

Мониторинг личностного развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
I.Организационно-волевые качества:				
1.1. Терпение	*Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности*	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия - терпения хватает больше чем на ½ занятия - терпения хватает на все занятие	1 5 10	Н а б л ю
1.2. Воля	*Способность активно побуждать себя к практическим действиям*	- волевые усилия ребенка побуждаются извне - иногда – самим ребенком - всегда – самим ребенком	1 5 10	д е н
1.3. Самоконтроль	*Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)*	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 5 10	и е
II.Ориентационные качества:				
2.1. Самооценка	*Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям*	- завышенная - заниженная - нормальная	1 5 10	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	*Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы*	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	Тестирование
III.Поведенческие качества:				
3.1.Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	*Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации*	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	*Умение воспринимать общие дела, как свои собственные*	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	0 5 10	Наблюдение