

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №27 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ  
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании МО  
учителей  
начальных классов  
руководитель МО  
*Седова Н.Ф.*  
Седова Н.Ф.  
Протокол от  
« 10 » 06 2016г.  
№ 08

**СОГЛАСОВАНА**  
заместитель  
директора  
*Мунгунгурцева*  
Мунгунгурцева  
М.М.  
« 10 » 06 2016 г.

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
педагогического  
совета школы  
Протокол от  
« 24 » 06 2016  
г.  
№ 11

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом МБОУ  
«СОШ №27 с УИОП»  
от « 24 » 06 2016г.  
№ 228

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Плавание»**

для учащихся первого класса

срок реализации – 1 год

Автор программы:

Гуляева Ирина Владимировна,  
учитель физической культуры.

Старый Оскол

2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности “Плавание” составлена на основе авторской программы внеурочной деятельности “Плавание” Гуляевой И.В. (приказ директора МБОУ «СОШ №27 с УИОП» от 24.06.2016г. №228)

**Цель:** создание образовательного пространства для формирования знаний, умений и навыков, развития физических и волевых качеств учащихся.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

- приобретение специальных знаний и навыков плавания;
- освоение техники плавания;

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств;
- укрепление здоровья, закаливание и расширение функциональных возможностей организма.

#### *Воспитательные:*

- воспитание коммуникативных и организаторских способностей;
- воспитание потребности в ведении здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Освоение программы внеурочной деятельности способствует формированию компетенции осуществлять универсальные учебные действия:

- личностные - способность понимать и определять себя и своего назначения в жизни; усвоение норм морали и выбор этических ориентиров;
- регулятивные - способность к осмыслению своей деятельности, планированию и достижению целей своей деятельности наиболее рациональным способом, а так же способность к мобилизации

физического и психического состояния для достижения поставленных целей;

- познавательные - способность к самостоятельному решению задачи путём поиска, структурирования и синтеза информации;
- коммуникативные - приобретение способностей межличностного взаимодействия.

По окончанию освоения программы учащиеся должны **знать:**

- технику безопасности при занятиях плаванием;
- основные понятия и историю плавания;
- методы закаливания организма и проведения водных процедур;
- правила личной гигиены при посещении бассейна;
- правила поведения на открытых водоёмах.

Должны **уметь:**

- выполнять подводящие упражнения;
- плавать несколькими способами;
- нырять.

Должны **владеть:**

- упрощенной техникой плавания;
- знаниями о правилах игр на воде.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Р.1 Теоретическая подготовка**

1. Техника безопасности на занятиях плавания ( 3 часа).

Знакомство с программой, вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях плавания.

Правила поведения при спуске в воду и выходе из воды. Значение плавания как средства укрепления здоровья.

Получение информации о влиянии плавания на здоровье человека.

2. Гигиена плавания и купания. Оздоровительные водные процедуры. (2 часа)

Знакомство с правилами личной гигиены во время посещения бассейна.

Получение информации об оздоровительных водных процедурах.

Донесение информации о закаливании организма.

### 3. История олимпийского плавания. Знаменитые пловцы. (1 час)

Получение информации об истории олимпийского плавания. Получение информации о водных видах спорта. Знакомство с достижениями знаменитых пловцов.

## **Р. 2 Подводящие упражнения**

### 1. Упражнения для освоения с водой. Задержка дыхания. (1 час)

Получение информации о технике задержки дыхания на суше и в воде.

Знакомство с информацией о правильном дыхании в воде, правилами вдоха и выдоха в воду.

### 2. Движения для рук, ног, головы. (2 часа)

Знакомство с работой рук и ног, во время выполнения упражнений в воде.

Освоение техники работы рук и ног во время плавания. Получение информации о подводном плавании.

### 3. Упражнения «Звездочка, Поплавок, Стрела» (2 часа)

Получение информации о правильном дыхании во время выполнения упражнений в воде.

Освоение техники выполнения упражнений сначала на суше, затем на воде.

## **Р. 3 Техника стилей плавания**

### 1. Техника браса (4 часа)

Получение информации об водных видах спорта. Знакомство со стилем плавания брасом. Движение рук и ног при обучении плавания брасом.

Освоение вдоха и выдоха при плавании брасом.

### 2. Техника кроля на груди (4 часа)

Получение информации о стиле плавания кролем на груди. Освоение движения рук и ног при плавании кролем на груди. Движение головой, выполнение вдоха и выдоха при плавании кролем на груди.

### 3. Техника кроля на спине (4 часа)

Получение информации о стиле плавания кролем на спине. Освоение движения рук и ног при плавании кролем на спине. Движение головой, выполнение вдоха и выдоха при плавании кролем на спине.

## **Р.4 Развитие физических качеств**

### 1. Проплывание отрезков на выносливость (2 часа)

Задания на скорость и выносливость. Плавание на время и без учета времени.

### 2. Ныряние (1 час)

Получение информации о технике безопасности при нырянии в воду. Изучение правил задержки дыхания при нырянии. Знакомство с информацией о правилах спасения утопающего.

## **Р.5 Игры на воде, эстафеты (6 часов)**

Организация игр на воде с различными предметами и без. Организация соревнований с использованием различных эстафет на воде.

### Теоретическая часть

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учащихся. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Значение правильного дыхания. Водные виды спорта. История плавания как вида спорта. Закаливание организма. Оздоровительные водные процедуры. Подводное плавание и его виды. Вспомогательные средства для

занятий плаванием. Безопасность при плавании в открытых водоёмах. Правила спасения утопающего. История олимпийского плавания. Знаменитые пловцы

### Практическая часть

Упражнения для освоения с водой. Задержка дыхания. Выдох в воду. Упражнения “Звёздочка”, “Поплавок”, “Стрела”. Движения рук, ног, головы, техника при плавании брасом, кролем на груди и кролем на спине. Нырание. Проплывание отрезков на выносливость и на скорость.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Морской бой”, “Пятнашки с поплавками”, “Водное поло”, “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, “Достань клад”, эстафеты.

### Воспитательная работа

Создание условий для активной, содержательной, системной деятельности учащихся. Совершенствование культуры организации своей деятельности. Воспитание потребности к здоровому образу жизни. Воспитание стремления к самореализации. Воспитание физических и морально волевых качеств. Формирование умений взаимодействовать с другими членами коллектива. Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов

### **Тематическое планирование**

<b>№ пп</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Всего часов</b>
1	Теоретическая подготовка	6
2	Подводящие упражнения	5
3	Техника стилей плавания	12
4	Развитие физических качеств	3
5	Игры на воде, эстафеты	6
	Всего часов	33

### **Формы подведения итогов**

Промежуточный контроль: “Весёлые заплывы” – игры на воде.

Итоговый контроль: соревнования по плаванию.

## ЛИТЕРАТУРА

- Каунсилмен Дж. Спортивное плавание / Дж. Каунсил-мен. — М., 1983.  
Кубышкин В. И. Учите школьников плавать / В. И. Кубышкин. — М., 1983.  
Плавание / под ред. Н. Ж. Булгаковой. — М., 1999.  
Семёнов Ю. А. Обучение прикладному плаванию / Ю. А. Семёнов. — М., 1990.

### **Образовательные электронные ресурсы:**

- <http://www.prosv.ru/> издательство Просвещение  
<http://www.proshkolu.ru> интернет-портал все школы России  
<http://school-russia.prosv.ru/> Школа России учебно-методический комплекс  
<http://www.edu.ru> Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.  
<http://pedsovet.su> сообщество взаимопомощи учителей  
<http://ped-kopilka.ru> учебно-методический кабинет  
<http://www.uchportal.ru> учительский портал

