

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Русско-Британский Институт Управления»
(ЧОУВО РБИУ)**

Общеобразовательная школа «7 ключей»

454014, г. Челябинск, ул. Ворошилова, 12, тел.: 8(351)216-10-31

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 О.А. Глущенко

«28» августа 2017 г.



Н.А. Попова

«28» августа 2017 г.

**Программа внеурочной деятельности
(спортивно – оздоровительное направление)
секции «Плавание»**

Срок реализации программы 3 года

Возрастная категория обучающихся 7-16 лет

Разработали: Жарикова И.С., инструктор по физической культуре,
Кобзев С.С., учитель физической культуры

Челябинск, 2017 г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности секции «Плавание» предусматривает теоретический и практический курс занятий.

Программа рассчитана на 136 учебных часов для младшей группы (1-2 классы), 170 часов в год для средней (3-5 классы) и 68 часа для старшей группы (6-9 классы).

На изучение данного курса отводится 4 академических часа в неделю для младшей группы и 5 часов в неделю для средней и 2 часа для старшей группы.

Длительность одного занятия в бассейне 45 минут. Занятия проводятся в плавательном бассейне.

Цель программы: углубленное обучение детей плаванию в доступной для них форме.

Задачи программы:

- приобретение необходимых теоретических знаний и практических умений по плаванию в различных техниках;
- овладение основными приемами техники плавания брасом, кролем;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по плаванию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- подготовка учащихся к соревнованиям по плаванию;

Условия набора: в секцию принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков

- в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Формы организации и виды деятельности

- занятия плаванием;
- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- открытые уроки для родителей;
- тестирование.

Педагогический мониторинг результатов обучения ребенка по программе секции «Плавание»: внутришкольные соревнования «Первенство школы», «Кубок Водяного», контрольные занятия.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Практика: выполнение стрелочки.

1.3. Как подготовка к изучению техники спортивного плавания.

Теория: не предусмотрена.

Практика: имитация движений руками и ногами на суше.

1.4. Устранение инстинктивного страха перед водой.

Теория: беседа о важности что плавание и вода это полезно и не страшно.

Практика: не предусмотрена.

1.5. Основа психологической подготовки к обучению.

Теория: не предусмотрена.

Практика: привыкание к воде.

1.6. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Теория: устранение инстинктивного страха перед погружением в воду; ознакомление с выталкивающей подъемной силой воды; обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Практика: игра «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

1.7. Упражнения на дыхание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выдыхать в воду носом, чтобы получились пузыри.

1.8. Скольжение.

Теория: не предусмотрена.

Практика: натянуться оттолкнуться двумя ногами от стены и как можно дальше проскользить с опущенной головой.

1.9. Прыжки в воду.

Теория: не предусмотрена.

Практика: прыгнуть как можно дальше, через палку, рыбкой, бомбочкой.

1.10. Повороты.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение в воде возле стены.

2. Кроль на спине.

2.1. Упражнения для изучения движений ногами.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: выполнение упражнений с доской в руках, руки перед собой.

2.2. Упражнение для изучения движений руками.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение гребок сначала одной рукой, затем попеременно двумя.

2.3. Положение тела и головы, на вдохе и выдохе

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнения упражнения рука вдоль туловища поворот головы вдох и выдох в воду, затем гребок.

2.4. Согласование движение рук и ног.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение работу ног и рук одновременно, мельница.

3. Кроль на груди

3.1. Упражнения для изучения движений ногами.

Теория: рассказать о правилах работы ногами.

Практика: выполнение упражнений с доской в руках, руки перед собой.

3.2. Упражнение для изучения движений руками.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение гребок сначала одной рукой, затем попеременно двумя.

3.3. Согласование движение рук и ног.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение работу ног и рук одновременно, мельница.

2 год обучения

1. Вводное занятие

1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде. Теория: особое внимание уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Практика: выполнение стрелочки.

1.3. Как подготовка к изучению техники спортивного плавания.

Теория: не предусмотрена.

Практика: имитация движений руками и ногами на суше.

1.4 Устранение инстинктивного страха перед водой.

Теория: беседа о важности что плавание и вода это полезно и не страшно.

Практика: не предусмотрена.

1.5 как основа психологической подготовки к обучению.

Теория: не предусмотрена.

Практика: привыкание к воде.

1.6. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.

Теория: устранение инстинктивного страха перед погружением в воду;

ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды;

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Практика: игра «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

1.7. Упражнения на дыхание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выдыхать в воду носом, чтобы получились пузыри.

1.8. Скольжение.

Теория: не предусмотрена.

Практика: натянуться оттолкнуться двумя ногами от стены и как можно дальше проскользить с опущенной головой.

1.9. Прыжки в воду.

Теория: не предусмотрена.

Практика: прыгнуть как можно дальше, через палку, рыбкой, бомбочкой.

1.10. Повороты.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение в воде возле стены.

2. Кроль на груди.

2.1. Совершенствование техники плавания кроль на спине.

Теория: выполнение в полной координации, с калабашкой.

Практика: выполнение упражнения с калабашкой: проплыть, сделав как можно меньше брызг руками.

3. Кроль на спине.

3.1. Совершенствование техники кролем на спине.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение упражнений на спине на технику.

4. Брасс.

4.1. Изучение движений ног при плавании брассом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение упражнения с доской руки впереди ноги рисуют круг.

4.2. Изучение движение рук при плавании брасом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение руками кругового движения, ноги в это время работают как в кроле.

4.3. Изучение техники дыхания при плавании брассом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: руки работают, во время захвата поднимается голова, делается вдох, после захвата голова опускается обратно в воду.

4.4. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании брасом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на технику брассом в полной координации.

4.5. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брасом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на улучшение своей техники брассом.

5. Баттерфляй.

5.1. Изучение движений ног при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение упражнения с доской руки впереди ноги делают одновременно волну.

5.2. Изучение движение рук при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: руки одновременно выходят из воды, ноги работают кролем или брассом.

5.3. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: подъем головы в конце гребка.

5.4. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на технику баттерфляем в полной координации.

5.5. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на улучшение своей техники баттерфляем.

3 год обучения

1. Вводное занятие.

1.1. Вводное занятие.

Теория: дать представление о занятиях; познакомить детей. Рассказать о правилах поведения, провести инструктаж по технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

1.2. Освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде.

Теория: особое внимание.

уделяется упражнениям в скольжении, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, улучшению обтекаемости тела при плавании.

Практика: выполнение стрелочки.

1.3. Как подготовка к изучению техники спортивного плавания.

Теория: не предусмотрена.

Практика: имитация движений руками и ногами на суше.

1.4. Устранение инстинктивного страха перед водой.

Теория: беседа о важности что плавание и вода это полезно и не страшно.

Практика: не предусмотрена.

1.5. как основа психологической подготовки к обучению.

Теория: не предусмотрена.

Практика: привыкание к воде.

1.6. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде

Теория: устранение инстинктивного страха перед погружением в воду,

ознакомление с выталкивающей подъёмной силой воды,

обучение открыванию глаз и ориентировке в воде.

Практика: игра «Сядь на дно». Сделать вдох, задержать дыхание и, погрузившись в воду, попытаться сесть на дно.

1.7. Упражнения на дыхание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выдыхать в воду носом, чтобы получились пузыри.

1.8. Скольжение.

Теория: не предусмотрена.

Практика: натянуться оттолкнуться двумя ногами от стены и как можно дальше проскользить с опущенной головой.

1.9. Прыжки в воду.

Теория: не предусмотрена.

Практика: прыгнуть как можно дальше, через палку, рыбкой, бомбочкой.

2.10. Повороты.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение в воде возле стены.

2. Кроль на груди

2.1. Совершенствование техники плавания кроль на спине.

Теория: выполнение в полной координации с калабашкой.

Практика: выполнение упражнения с калабашкой проплыть, сделав как можно меньше брызгов руками.

3. Кроль на спине

3.1 Совершенствование техники кролем на спине.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение упражнений на спине на технику.

4. Брасс

4.1. Изучение движений ног при плавании брассом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение упражнения с доской руки впереди ноги рисуют круг.

4.2. Изучение движение рук при плавании брасом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение руками кругового движения, ноги в это время работают как в кроле.

4.3. Изучение техники дыхания при плавании брассом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: руки работают, во время захвата поднимается голова, делается вдох, после захвата голова опускается обратно в воду.

4.4. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании брасом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на технику брассом в полной координации.

4.5. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брасом.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на улучшение своей техники брассом.

4.6. Совершенствование поворотов и стартов брасса.

Теория: не предусмотрена.

Практика: маятник, разворот.

5. Баттерфляй

5.1. Изучение движений ног при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение упражнения с доской руки впереди ноги делают одновременно волну.

5.2. Изучение движение рук при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: руки одновременно выходят из воды, ноги работают кролем или брассом.

5.3. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: подъем головы в конце гребка.

5.4. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на технику баттерфляем в полной координации.

5.5. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на улучшение своей техники баттерфляем.

5.6. Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем.

Теория: не предусмотрена.

Практика: выполнение поворотов маятник, разворот, старт с тумбочки.

Формы проведения организации и виды деятельности

- игры в воде;
- соревнование;
- эстафеты;
- игровые упражнения;
- комбинированные занятия;
- работа в группах;
- индивидуальная работа;
- итоговые занятия в форме соревнований.

3. Тематическое планирование

1 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
1.	Правила поведения в бассейне, меры безопасности	2	2	-
2.	Освоение с водой	34	4	30
2.1	Освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде		2	3
2.2	Подготовка к изучению техники спортивного плавания		1	3
2.3	Устранение инстинктивного страха перед водой		1	3
2.4	Основа психологической подготовки к обучению		-	3
2.5	Погружение в воду с головой, «подныривания» и открывание глаз в воде		-	3
2.6	Упражнения на дыхание		-	3
2.7	Скольжение		-	3
2.8	Прыжки в воду		-	3
2.9	Повороты		-	3
2.10	Отталкивание от бортика ногами		-	3
3.	Кроль на спине	52	-	52
3.1	Упражнения для изучения движений ногами		-	35
3.2	Упражнение для изучения движений руками		-	7
3.3	Положение туловища и голова, на вдохе и выдохе.		-	5
3.4	Согласование движение рук и ног		-	5
4.	Кроль на груди	50	-	50
4.1	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания		-	6
4.2	Упражнение для изучения движений руками		-	11
4.3	Согласование рук и ног		-	15
4.4	Положение туловища и головы, на выдохе и вдохе		-	18
Всего часов:		136	4	132

2 год обучения

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего	в том числе
---	--	-------	-------------

п/п		часов	теория	практика
1.	Правила поведения в бассейне, меры безопасности.	1	1	-
2.	Освоение с водой.	11	-	11
2.1	Повторение пройденного материала. Освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде		-	1
2.2	Повторение пройденного материала. Подготовка к изучению техники спортивного плавания		-	1
2.3	Повторение пройденного материала. Устранение инстинктивного страха перед водой		-	1
2.4	Повторение пройденного материала. Основа психологической подготовки к обучению		-	1
2.5	Повторение пройденного материала. Погружение в воду с головой, «подныривания» и открывание глаз в воде.		-	1
2.6	Повторение пройденного материала. Упражнения на дыхание		-	1
2.7	Повторение пройденного материала. Скольжение		-	1
2.8	Повторение пройденного материала. Прыжки в воду		-	1
2.9	Повторение пройденного материала. Повороты		-	1
2.10	Повторение пройденного материала. Отталкивание от бортика ногами		-	2
3.	Кроль на спине	25	-	25
3.1	Совершенствование техники плавания кроль на спине.		-	25
4.	Кроль на груди	25	-	25
4.1	Совершенствование техники плавания кроль на спине.		-	25
5.	Брасс	40	-	40
5.1	Повторение пройденного материала. Изучение движений ног, при плавании брассом.		-	10
5.2	Повторение пройденного материала. Изучение движение рук при плавании брасом.		-	10
5.3	Повторение пройденного материала. Изучение техники дыхания, при плавании брассом.		-	10
5.4	Повторение пройденного материала. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании брасом		-	5
5.5	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брасом.		-	5
6.	Баттерфляй	68	-	68
6.1	Повторение пройденного материала. Изучение движений ног при плавании баттерфляем.		-	20
6.2	Повторение пройденного материала. Изучение движение рук при плавании баттерфляем.		-	20
6.3	Повторение пройденного материала. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем.		-	14
6.4	Повторение пройденного материала. Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем		-	14
Всего часов:		170	1	169

Згод обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	в том числе	
			теория	практика
1.	Правила поведения в бассейне, меры безопасности	1	1	-
2.	Освоение с водой	9	-	9
2.1	Повторение пройденного материала. Освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде		-	1
2.2	Повторение пройденного материала. Подготовка к изучению техники спортивного плавания		-	1
2.3	Повторение пройденного материала. Устранение инстинктивного страха перед водой		-	1
2.4	Повторение пройденного материала. Основа психологической подготовки к обучению		-	1
2.5	Повторение пройденного материала. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде		-	1
2.6	Повторение пройденного материала. Упражнения на дыхание.		-	1
2.7	Повторение пройденного материала. Скольжение		-	1
2.8	Повторение пройденного материала. Прыжки в воду		-	1
2.9	Повторение пройденного материала. Повороты		-	1
2.10	Повторение пройденного материала. Отталкивание от бортика ногами		-	-
3.	Кроль на спине	10	-	10
3.1	Совершенствование техники плавания кроль на спине		-	5
3.2	Совершенствование поворотов и стартов кролем на спине		-	5
4.	Кроль на груди	10	-	10
4.1	Совершенствование техники плавания кроль на спине		-	5
4.2	Совершенствование поворотов и стартов кролем на груди		-	5
5.	Брасс	20	-	20
5.1	Повторение пройденного материала. Изучение движений ног при плавании брассом		-	2
5.2	Повторение пройденного материала. Изучение движение рук при плавании брасом		-	5
5.3	Повторение пройденного материала. Изучение техники дыхания при плаванье брассом.		-	5
5.4	Повторение пройденного материала. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании брасом		-	2
5.5	Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавание брасом		-	2
5.6	Совершенствование техники брассом		-	2
5.7	Совершенствование поворотов и стартов брасса		-	2
6.	Баттерфляй	27	-	27
6.1	Повторение пройденного материала. Изучение движений ног при плавании баттерфляем		-	3
6.2	Повторение пройденного материала. Изучение		-	2

	движение рук при плавании баттерфляем			
6.3	Повторение пройденного материала. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем		-	10
6.4	Повторение пройденного материала. Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем		-	2
6.5	Совершенствование техники баттерфляй.		-	5
6.6	Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем		-	5
Всего часов:		68	1	67