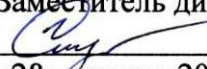


**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)  
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

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

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

Срок реализации программы: 2 года

**Возрастная категория обучающихся: 15-17 лет (10-11 класс)**

Разработал: Кобзев С.С., учитель физической культуры

Принято  
на заседании Педагогического совета  
Общеобразовательной школы «7 ключей»  
Протокол № 1 от 28.08.2017

Рассмотрено  
на заседании Методического объединения  
учителей естественно-математических  
дисциплин  
Протокол № 1 от 25.08.2017

Челябинск, 2017 г.

Программа курса внеурочной деятельности Секции «Плавание» разработана с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к планируемым результатам освоения обучающимися основной образовательной программы.

Программа курса внеурочной деятельности относится к спортивно-оздоровительному направлению, рассчитана на 68 часов за два года обучения для обучающихся 10-11 классов.

Длительность одного занятия 45 минут. Занятия проводятся в плавательном бассейне. В секцию «Плавание» принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске к занятиям.

**Цель программы:** формирование ценностей здорового и безопасного образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, самостоятельности посредством совершенствования навыков плавания.

**Задачи программы:**

- приобретение необходимых теоретических знаний и практических умений по плаванию в различных техниках;
- овладение основными приемами техники плавания брасом, кролем, баттерфляем;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки по плаванию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности;
- привитие обучающимся организаторских навыков;
- содействие в развитии потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; укрепление здоровья;
- подготовка учащихся к соревнованиям по плаванию.
- воспитание готовности обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные

национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### **Метапредметные результаты:**

#### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

#### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

– распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник научится:**

- определять влияние плавания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности по плаванию;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий по плаванию упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- выполнять технические действия и тактические приемы плавания как вида спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять технику основных стилей спортивного плавания (кроль на спине);
- выполнять технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди);
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий по плаванию;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта (плавание);
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **1 год обучения (10 класс)**

#### **Тема 1. Техники плавания**

Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне. Повторение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде. Подготовка к изучению техники

спортивного плавания. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Упражнения на дыхание. Выдыхание в воду носом. Задержка дыхания в воде. Скольжение. Прыжки в воду. Повороты.  
Игра «Сядь на дно».

### **Тема 2. Кроль на спине**

Упражнения для изучения движений ногами. Правила работы ногами в технике кроля. Положение тела и головы, на вдохе и выдохе при плавании кролем на спине. Согласование движение рук и ног. Выполнение на ноги и руки одновременно, мельница. Плавание на спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.

### **Тема 3. Кроль на груди**

Совершенствование техники кролем на спине. Упражнения для изучения движений ногами при выполнении кроля на груди. Согласование движение рук и ног. Выполнение в полной координации, с калабашкой. Плавание на груди с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.

### **Тема 4. Техника спортивного плавания**

Изучение техники спортивного плавания. Движения руками и ногами при спортивном плавании. Обучение технике открыванию глаз и ориентировки в воде. Прыжки в воду. Повороты.

## **2 год обучения (11 класс)**

### **Тема 1. Брасс**

Совершенствование техники движения ног при плавании брассом. Совершенствование движений рук при плавании брассом. Совершенствование техники дыхания при плавании брассом. Согласованность движений рук и ног при плавании брассом. Выполнение упражнений на технику брассом в полной координации. Упражнения на улучшение техники плавания брассом. Совершенствование поворотов и стартов брасса.

### **Тема 2. Баттерфляй**

Совершенствование техники движения ног при плавании баттерфляем. Выполнение упражнений с доской и вытянутыми ногами. Повторение движения рук при плавании баттерфляем. Совершенствование техники дыхания при плавании баттерфляем. Упражнения на подъем головы в конце гребка. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем. Упражнения на улучшение своей техники баттерфляем. Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем.

### **Тема 3. Прыжки в воду**

Техника безопасности при прыжках в воду. Прыжки в воду на расстояние, через палку, рыбкой, бомбочкой. Совершенствование техники прыжков в воду. Техника задержки дыхания при прыжках в воду.

### **Тема 4. Плавание способом «Дельфин»**

Техника плавания дельфин. Выполнение движений ногами способом дельфин. Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках. Скольжение на груди с последующей работой ног дельфином. Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук. Плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания. Плавание дельфином с произвольным дыханием.

### **Формы организации и виды деятельности**

Основные формы организации курса внеурочной деятельности спортивной секции «Плавание»:

- занятия плаванием (изучение техник плавания);
- эстафеты по плаванию;
- комбинированные занятия;
- итоговое тестирование;
- спортивный праздник «Кубок Водяного»;
- спортивные соревнования «Большие гонки»;
- контрольное занятие.

Основные виды деятельности, применяемые при реализации курса внеурочной деятельности секции «Плавание»:

- спортивно-оздоровительная деятельность;
- игровая деятельность (подвижные игры на воде; игровые упражнения)

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>1 год обучения (10 класс)</b>		
1.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне	1
2.	Упражнения на повторение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде	1
3.	Подготовка к изучению техники спортивного плавания.	1
4.	Подготовка к изучению техники спортивного плавания.	1
5.	Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.	1
6.	Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде.	1
7.	Упражнения на дыхание	1
8.	Упражнения на задержку дыхания в воде	1
9.	Упражнения на задержку дыхания в воде	1
10.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при плавании кролем на спине	1
11.	Упражнения для изучения движений ногами при плавании кролем на спине	1
12.	Упражнения для изучения движений ногами при плавании кролем на спине	1
13.	Положение тела и головы, на вдохе и выдохе при плавании кролем на спине	1
14.	Положение тела и головы, на вдохе и выдохе при плавании кролем на спине	1
15.	Согласование движение рук и ног при плавании кролем на спине	1
16.	Согласование движение рук и ног при плавании кролем на спине	1
17.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при выполнении техники кроля на груди	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
18.	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания при выполнении техники кроля на груди	1
19.	Упражнения для изучения движений ногами и дыхания при выполнении техники кроля на груди	1
20.	Упражнение для изучения движений руками при выполнении техники кроля на груди	1
21.	Упражнение для изучения движений руками при выполнении техники кроля на груди	1
22.	Согласование рук и ног при выполнении техники кроля на груди	1
23.	Согласование рук и ног при выполнении техники кроля на груди	1
24.	Совершенствование выполнения техники кроля на груди	1
25.	Совершенствование выполнения техники кроля на груди	1
26.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при выполнении техники спортивного плавания	1
27.	Изучение техники спортивного плавания	1
28.	Изучение техники спортивного плавания	1
29.	Упражнения на движение руками и ногами при спортивном плавании	1
30.	Упражнения на движение руками и ногами при спортивном плавании	1
31.	Обучение технике открыванию глаз и ориентировки в воде при спортивном плавании	1
32.	Совершенствование навыков прыжков в воду при спортивном плавании	1
33.	Совершенствование навыков прыжков в воду и поворотов при спортивном плавании	1
34.	Совершенствование навыков прыжков в воду и поворотов при спортивном плавании	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>
<b>2 год обучения (11 класс)</b>		
35.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне	1
36.	Повторение техник плавания кролем, спортивного плавания	1
37.	Повторение техник плавания кролем, спортивного плавания	1
38.	Совершенствование техники движения ног при плавании брассом	1
39.	Совершенствование движений рук при плавании брассом	1
40.	Совершенствование техники дыхания при плавании брассом	1
41.	Выполнение упражнений на технику брассом в полной координации	1
42.	Упражнения на улучшение техники плавания брассом	1
43.	Упражнения на улучшение техники плавания брассом	1
44.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при выполнении техники плавания баттерфляем	1
45.	Техника выполнения упражнений с доской и вытянутыми ногами	1

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
46.	Техника выполнения упражнений с доской и вытянутыми ногами	1
47.	Техника выполнения движения рук при плавании баттерфляем	1
48.	Техника выполнения движения рук при плавании баттерфляем	1
49.	Совершенствование техники дыхания при плавании баттерфляем	1
50.	Совершенствование техники дыхания при плавании баттерфляем	
51.	Упражнения на подъем головы в конце гребка при плавании баттерфляем	1
52.	Упражнения на подъем головы в конце гребка при плавании баттерфляем	1
53.	Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем	1
54.	Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем	1
55.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при прыжках в воду	1
56.	Прыжки в воду на расстояние, через палку, рыбкой, бомбочкой	1
57.	Прыжки в воду на расстояние, через палку, рыбкой, бомбочкой	1
58.	Совершенствование техники прыжков в воду.	1
59.	Совершенствование техники прыжков в воду.	1
60.	Техника задержки дыхания при прыжках в воду.	1
61.	Правила поведения, инструктаж по технике безопасности в бассейне при плавании способом дельфин	1
62.	Выполнение движений ногами способом дельфин	1
63.	Плавание при помощи ног дельфином с доской в руках	1
64.	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук	1
65.	Плавание при помощи ног дельфином с различным положением рук	1
66.	Упражнения на плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания	1
67.	Упражнения на плавание дельфином с укороченным гребком руками и задержкой дыхания	1
68.	Обобщающее занятие по выполнению техник плавания кролем, брасом, баттерфляем	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>
<b>Всего:</b>		<b>68</b>