

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОДА БРАТСКА

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«ПЛАВАНИЕ»**  
для обучающихся 1-4 классов

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное

Разработала:  
Стан Наталья Викторовна  
инструктор физической культуры

г. Братск, 2021

Данная рабочая программа внеурочной деятельности «Плавание» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО МБОУ «СОШ № 3» в соответствии с ФГОС НОО и с учетом рабочей программы воспитания.

**Цель программы:** формирование стойкого и положительного отношения к физической культуре и плаванию.

**Задачи:**

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. закрепление элементарных знаний о личной гигиене, влияние занятий плаванием на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательной способности;
3. закладывание прочной основы для дальнейшего освоения спортивных и прикладных способов плавания;
4. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, сознательно применять его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Программа внеурочной деятельности «Плавание» реализуется через план внеурочной деятельности ООП НОО. Программа рассчитана на 68 часов (17 часов в год в 1-4 классах, по 0,5 часа в неделю).

Срок реализации программы – 4 года.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### **У выпускника будут сформированы:**

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- развитие чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие мотивов учебной деятельности, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности и ценности;
- установка на здоровый образ жизни.

### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно - познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно - познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия.

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

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- устанавливать причинно - следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

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

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

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

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Обучающийся научится:

- понимать значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности;
- соблюдать гигиенические правила во время купания и занятий плаванием;
- понимать название плавательных упражнений;
- понимать название плавательного инвентаря для обучения;
- иметь представление о значении закаливающих процедур;

### Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения на суше и воде;
- погружаться в воду, доставать предметы со дна;
- лежать на груди и на спине;
- скользить с движением ног кроль;
- выполнять выдохи в воду;
- делать гребковые движения на задержке дыхания и с дыханием через несколько циклов;
- плавать с помощью ног кроль и гребком одной руки с доской и без, выполняя выдох под водой;
- плавать в полной координации на груди и на спине 25 метров.

### Выпускник научится:

- понимать значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности на водоёмах;
- соблюдать правила поведения в бассейне, гигиенические правила во время купания и занятий плаванием;
- иметь представление о названиях плавательных упражнений, способов плавания;
- понимать название плавательного инвентаря для обучения.

### Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения на суше и воде;
- погружаться в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;
- выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;
- осуществлять работу рук, ног способом брасс;
- выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс;
- проплывать 25 метров одним из разученных способов плавания.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 1. Плавание в жизни человека:

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде.

### 2. Понятие о различных стилях плавания:

Стили плавания. Правила подготовки и разминки перед вхождением в воду. Техника и методика дыхания в воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 25 м на временной норматив. Особенности дыхания при освоении плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брассом.

### 3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде.

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении. Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабевшего человека.

### 4. Особенности проведения игр на воде:

Организация игр на воде. Подвижные игры. Классификация спортивных игр на воде. Приёмы выпрыгивания из воды и прицельного бросания мяча. Правила игры в водное поло. Ознакомление с техникой игры в водное поло.

### 5. Понятие о дайвинге:

Освоение приёмов погружения под воду, приёмы подводного плавания на расстояние 10-15 м при задержке дыхания. Особенности психологической подготовки любителей подводного плавания.

### 6. Приёмы дыхания через трубку:

Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку. Регулировка плавучести под водой. Освоение сигналов между дайверами.

### 7. Техника прыжков в воду с бортика.

### 8. Освоение техники прохождения дистанций под водой:

Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Особенности прохождения через обручи под водой. Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой. Обеспечение безопасности обучающихся.

## Виды деятельности и формы организации занятий обучающихся

Виды деятельности	Формы организации деятельности
Двигательная деятельность	Физические упражнения. Физминутки и динамические паузы. Гимнастика (утренняя, бодрящая, дыхательная). Ритмика, ритмопластика. Подвижные игры. Игры имитации. Спортивные упражнения. Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном зале.
Игровая	Подвижные игры: сюжетные, бессюжетные, игры с элементами соревнований, игры аттракционы, игры с использованием предметов (мяч, кегли, и др.) Досуговые игры: игры забавы, игры-развлечения.

<b>Коммуникативная</b>	Свободное общение на разные темы. Коммуникативные игры (на знакомство детей друг с другом, создание положительных эмоций; развитие эмпатии, навыков взаимодействия и др.) Подвижные игры с диалогом.
<b>Трудовая</b>	Дежурство, помощь в уборке спортивного инвентаря, перестановка в предметно-развивающей среде группы и др.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводная беседа. Польза плавания для детского организма. Техника безопасности	1
2	Правила личной гигиены. Техника безопасности на занятиях. Игры	1
3	Правила поведения на воде. Техника безопасности на занятиях.	1
4	Обще-развивающее упражнения поведения на воде. Правила вхождения в воду.	1
5	Правила посещения бассейна. ТБ Поведения на воде.	1
6	Общеукрепляющие упражнения на суше. Упражнения на освоения с водой.	1
7	Общеукрепляющие упражнения на суше на задержку дыхания. Игры	1
8	Скольжение на груди с движением ногами кролем, Игры.	1
9	Скольжение на груди с различными положениями рук. Игра.	1
10	Скольжение на груди с различными положениями рук. Игра.	1
11	Обучение лежанию на спине. Игры.	1
12	Скольжение на спине. Движение ногами кролем на спине.	1
13	Проплывание дистанции кролем на спине в полной координации.	1
14	Согласование движений руками с дыханием в кроле на груди.	1
15	Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.	1
16	Подвижные игры в воде.	1
17	Повторение за курс 1 класса.	1

## 2 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Беседа о порядке проведения занятий на воде. Вводный инструктаж. Техника безопасности.	1
2	Правила поведения в бассейне. Вхождение в воду. Игры.	1
3	Общеразвивающие упражнения на суше. С.П.У. на воде. Освоение с водой. Игры.	1
4	Общеразвивающие упражнения в воде. Игры с погружением в воду.	1
5	Общеукрепляющие упражнения вхождения в воду. Соскок вниз ногами с бортиков. ТБ	1
6	Общеукрепляющее упражнение с С.П.У. на освоение с водой. Игры с погружением.	1

7	Упражнения на дыхание. Работа ног способом "кроль на груди". Игры.	1
8	Кроль на груди, задержка дыхания. Упражнения с доской.	1
9	Совершенствование ногами кролем на груди. Свободное плавание.	1
10	Совершенствование движений ногами кролем на груди и спине.	1
11	Совершенствование движений ногами кролем в плавании с доской.	1
12	Совершенствование движений руками кролем и ногами в плавании.	1
13	Совершенствование движений руками и ногами кролем на груди.	1
14	Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.	1
15	Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.	1
16	Подвижные игры в воде.	1
17	Повторение за курс 2 класса.	1

### 3 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
2	Что такое дайвинг?	1
3	Инструктаж учащихся по правилам поведения в бассейне.	1
4	Оборудование для дайвинга. Техника погружений.	1
5	ОРУ совершенствование техники плавания кролем на груди.	1
6	ОРУ совершенствование техники плавания на спине.	1
7	ОРУ Плавание кролем на груди в полной координации. Фридайвинг.	1
8	Спад в воду. Конструирование масок. Выбор маски.	1
9	Кроль на груди с доской. Игры. Погружение в воду.	1
10	Обучению брассу. Игры. Эстафеты. Техника погружения.	1
11	Совершенствование техники плавания брассом.	1
12	Спады в воду. Плавание под водой.	1
13	Классификация спортивных игр на воде. Приёмы выпрыгивания из воды и прицельного бросания мяча. Правила игры в водное поло. Ознакомление с техникой игры в водное поло.	1
14	Приёмы дыхания через трубку. Освоение сигналов между дайверами. Регулировка плавучести под водой.	1
15	Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.	1
16	Подвижные игры в воде.	1
17	Повторение за курс 3 класса.	1

### 4 КЛАСС

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
2	Что такое дайвинг? Техника погружений в воду.	1
3	Инструктаж по технике безопасности учащихся. Вход в воду, кувырок назад.	1

4	Подготовка. Техника погружений.	1
5	Упражнение на задержку дыхания. Игры.	1
6	Скольжение на груди, руки прямые вперед.	1
7	Скольжение на груди, руки вперед.	1
8	Скольжение на спине с различным положением рук. Игры.	1
9	Плавание при помощи ног кролем на груди.	1
10	Скольжение с движением руками кролем.	1
11	Плавание кролем с полной координацией движений.	1
12	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1
13	Плавание на спине с последующей работой ног.	1
14	Плавание при помощи рук. Игры.	1
15	Скольжение на груди с движением ног. Игры.	1
16	Плавание брассом с укороченными гребками.	1
17	Повторение за курс 4 класса.	1