

## Пояснительная записка.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 67 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Героя Российской Федерации Завитухина А.А.»  
городского округа Самара

Приложение №2 к ООП ООО,  
утвержденной Приказом № 330-од от 30.08.2022 г.

«Рассмотрено»  
на заседании методического  
объединения учителей  
гуманитарного цикла  
Протокол № 6  
от 30 08 2022 г.  
Председатель МО  
А.В.Щёлокова

«Проверено»  
Заместитель директора по ВР  
И.А.Соколова  
30 08 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор  
МБОУ Школы № 67 г.о. Самара  
В.В. ИONOBA  
30 08 2022 г.

### Программа

внеурочной деятельности

по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность»

«Динамический час. Плавание»

1 класс- 33 ч.  
2 класс- 34 ч.  
3 класс – 34 ч.  
4 класс- 34 ч.

Учителя:

Гулина А. Р.,  
Лялина Е.С.,  
Крмоян С. А.,  
Чубаркина И. А.,  
Ивченкова Е.В.

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010
- Положение о внеурочной деятельности, утвержденное приказом №330-од от 30.08.2022 г.

Актуальность программы внеурочной деятельности заключается в содействии гармоничному физическому развитию, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств. При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

### **Цель:**

- создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни, о плавании
  - создание условий для развития ценностных отношений школьников к здоровью
  - создание условий для накопления школьниками опыта плавания, опыта заботы о здоровье и ведения здорового образа жизни

### **Задачи:**

1. Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
2. Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества.

Программа реализуется в 1-4 классах. В 1 классе – 33 часа (1 ч в неделю), во 2 классе — 34 часа (1 ч в неделю), в 3 классе — 34 часа (1 ч в неделю), 4 классе - 34 часа (1 часа в неделю) предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

### **Результаты освоения курса.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# Содержание программы

## 1-4 класс

### **Теория. Основы знаний.**

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

### **Практика.**

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдохнуть, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

4. Спортивный способ «Кроль на спине». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде.

5. Способ плавания «Кроль на груди». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде.

6. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

## Тематическое планирование

### 1 класс

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
1.	Инструктаж по ТБ. Значение плавания.	1	1		1 неделя
2.	Разминка. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1		1	2 неделя
3.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1		1	3 неделя
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1		1	4 неделя
5.	Зарядка, ходьба разными видами, гимнастические шаги.	1		1	5 неделя
6.	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1		1	6 неделя
7.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и ягушки”	1		1	7 неделя
8.	Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море”	1		1	8 неделя
9.	Скольжение на груди с различным положением. Игры в воде.	1		1	9 неделя
10.	Скольжение на спине с различным положением рук	1		1	10 неделя
11 - 12.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Игры на воде.	2		2	11 – 12 неделя
13.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	1		1	13 неделя
14 -	Скольжение на груди и спине с	2		2	14 - 15

15.	последующей работой ног кролем.				неделя
16.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	1		1	16 неделя
17 - 18.	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	2		2	17 - 18 неделя
19 - 20.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2	19 – 20 неделя
20 - 23.	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	3		3	20 - 23 неделя
24 - 25.	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2		2	24 – 25 неделя
26 - 28.	Закрепление материала. Свободное плавание. Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2		2	26 – 27 неделя
29 - 30.	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2	29 -30 неделя
31.	Разминка. Игры в воде.	1		1	31 неделя
32.	Разминка. Игры в воде.	1		1	32 неделя
33.	Разминка. Свободная игра.	1		1	33 неделя
ИТОГО		33 ч	1	32 ч (96%)	

## Тематическое планирование

### 2 класс.

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)	Планируемые сроки
1.	Инструктаж по ТБ. Значение плавания.	1	1		1 неделя
2.	Разминка. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1		1	2 неделя
3.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1		1	3 неделя
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1		1	4 неделя
5.	Зарядка, ходьба разными видами, гимнастические шаги.	1		1	5 неделя
6.	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1		1	6 неделя
7.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и ягушки”	1		1	7 неделя
8.	Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море”	1		1	8 неделя
9.	Скольжение на груди с различным положением. Игры в воде.	1		1	9 неделя
10.	Скольжение на спине с различным положением рук	1		1	10 неделя
11 - 12.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Игры на воде.	2		2	11 – 12 неделя
13.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	1		1	13 неделя
14 -	Скольжение на груди и спине с	2		2	14 - 15

<b>15.</b>	последующей работой ног кролем.				неделя
<b>16.</b>	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	1		1	16 неделя
<b>17 - 18.</b>	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	2		2	17 - 18 неделя
<b>19 - 20.</b>	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2	19 – 20 неделя
<b>20 - 23.</b>	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	3		3	20 - 23 неделя
<b>24 - 25.</b>	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2		2	24 – 25 неделя
<b>26 - 28.</b>	Закрепление материала. Свободное плавание. Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2		2	26 – 27 неделя
<b>29 - 30.</b>	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2	29 -30 неделя
<b>31.</b>	Разминка. Игры в воде.	1		1	31 неделя
<b>32 - 33.</b>	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	1		1	32 – 33 неделя
<b>34.</b>	Разминка. Свободная игра.	1		1	34 неделя
<b>ИТОГО</b>		34 ч	1	33 ч (96%)	

## Тематическое планирование

### 3 класс

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия) (кол-во часов)
1.	Инструктаж по ТБ. Значение плавания.	1	1	
2.	Разминка. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1		1
3.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1		1
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1		1
5.	Зарядка, ходьба разными видами, гимнастические шаги.	1		1
6.	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1		1
7.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и ягушки”	1		1
8.	Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море”	1		1
9.	Скольжение на груди с различным положением. Игры в воде.	1		1
10.	Скольжение на спине с различным положением рук	1		1
11 - 12.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Игры на воде.	2		2
13.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	1		1
14 - 15.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	2		2
16.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	1		1
17 -	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе	2		2

<b>18.</b>	Игры.			
<b>19 - 20.</b>	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2
<b>20 - 23.</b>	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	3		3
<b>24 - 25.</b>	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2		2
<b>26 - 28.</b>	Закрепление материала. Свободное плавание. Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2		2
<b>29 - 30.</b>	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2
<b>31.</b>	Разминка. Игры в воде.	1		1
<b>32 - 33.</b>	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	1		1
<b>34.</b>	Разминка. Свободная игра.	1		1
<b>ИТОГО</b>		<b>34 ч</b>	<b>1</b>	<b>33 ч (96%)</b>

## Тематическое планирование

### 4 класс

№	Наименование темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия) (кол-во часов)
1.	Инструктаж по ТБ. Значение плавания.	1	1	
2.	Разминка. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1		1
3.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1		1
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1		1
5.	Зарядка, ходьба разными видами, гимнастические шаги.	1		1
6.	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1		1
7.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и ягушки”	1		1
8.	Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море”	1		1
9.	Скольжение на груди с различным положением. Игры в воде.	1		1
10.	Скольжение на спине с различным положением рук	1		1
11 - 12.	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину. Игры на воде.	2		2
13.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	1		1
14 - 15.	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	2		2
16.	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	1		1
17 -	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе	2		2

<b>18.</b>	Игры.			
<b>19 - 20.</b>	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2
<b>20 - 23.</b>	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	3		3
<b>24 - 25.</b>	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	2		2
<b>26 - 28.</b>	Закрепление материала. Свободное плавание. Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2		2
<b>29 - 30.</b>	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		2
<b>31.</b>	Разминка. Игры в воде.	1		1
<b>32 - 33.</b>	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	1		1
<b>34.</b>	Разминка. Свободная игра.	1		1
<b>ИТОГО</b>		<b>34 ч</b>	<b>1</b>	<b>33 ч (96%)</b>