Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лотошинская средняя общеобразовательная школа №1»

|  |
| --- |
| Утверждаюи.о.директора МОУ «ЛСОШ№1» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Крепостина Н.В«\_\_4\_» \_\_сентября\_ 2014 г. |

Рабочая программа внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

для 3 класса на 2014 – 2015 учебный год

«Весёлая Спортландия»

Учитель Сырбова О.Н.

Лотошино 2014

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности «Весёлая Спортландия» («Плавание») составлена и разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и универсальной программы начального обучения плаванию детей «Программы подготовки юных пловцов», авторы Л.П. Макаренко, Л.Ж.Булгакова.

 **Цели и задачи.**

**Цели:** выявление задатков и способностей к спортивной деятельности; оздоровление, закаливание и физическое развитие;

**Задачи: -** привитие безбоязненного отношения к воде;

 - обучение технике плавания;

 - развитие спортивных качеств;

 - воспитание чувства долга, ответственности, организованности;

 - выработка таких личных качеств, как гибкость, ловкость, пластичность;

**Общая характеристика учебного курса.**

На занятиях курса «Плавание» дети учатся плавать, закаливаются. Предмет учит не бояться воды, легко перемещаться в воде. Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям занимающегося, равновесию, ориентированию в пространстве, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также развитию выносливости, нормальному физическому развитию. Укрепляются мышцы рук, ног, спины, улучшается координация движений. Предмет «Плавание» призван оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребёнку освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания. Достаточно времени в ней отводится и на развитие основных физических качеств выполнением упражнений на суше. По окончании обучения в конце каждого года сдаются определённые нормативы по плавательной подготовленности.

Важнейшая отличительная особенность предлагаемой методики состоит в том, что она предусматривает обучение специальным плавательным упражнениям на суше в начале учебного года (это связано с началом отопительного сезона в посёлке), а затем имитационные упражнения выполняются на занятиях избирательно.

Другой важной особенностью предлагаемой методики является то, что ребёнок обучается одновременно всем способам плавания, на основе которых происходит выбор избранного способа. Как показала апробация, все обучаемые особенно легко усваивают движения руками, как при плавании брассом, и ногами, как при плавании кролем (с произвольным дыханием). При плавании этим облегченным способом дети гораздо быстрее овладевают умением держаться на воде и преодолевать определённые расстояния**.**

**Описание места учебного курса в учебном плане.**

Настоящая программа предназначена для работы с детьми 3 класса. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут. Всего72 часа

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы;

**Метапредметными** 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;

-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- оценивать красоту телосложения и осанки;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

**Предметными:** ученик научится:

- ориентироваться в понятии «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.

**Рекомендации по обучению плаванию.**

На первом месяце начала занятий плаванием на родительских собраниях необходимо провести беседы об организации и содержании занятий. В этих беседах следует обратить внимание на значение занятий плаванием, помощь родителей при обучении. Кроме того, нужно рекомендовать родителям проводить закаливающие процедуры: обтирания, ножные ванны со снижением температуры воды.

При обучении следует руководствоваться общепринятыми педагогическими принципами.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности на воде.

В бассейнах с мелкой и глубокой частью группы неумеющих плавать должны заниматься у бортика бассейна или на мелкой части, которая отделяется от глубокой разделительной дорожкой.

При обучении плаванию должны соблюдаться правила по предупреждению травм и несчастных случаев на воде.

**Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения.**

Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения, выполняемые в спортивном зале или на спортивной площадке, содействуют общему физическому развитию детей, развитию основных физических качеств, ускоренному освоению техники способов плавания.

**Упражнения для совершенствования в плавании кролем на груди.**

 Сесть, согнув одну ногу, взяться руками за пятку и носок стопы и вращать её вправо и влево.

 Сесть, упереться руками сзади, ноги выпрямить, носки оттянуть. Сначала выполнять ногами скрестные движения, затем, как при плавании кролем (ноги высоко не поднимать, выполнять движения от бедра, в быстром темпе).

 Встать, согнуть руки в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд, назад. Руки двигаются одновременно и попеременно.

 «Мельница» - вращение руками поочерёдно и одновременно в положении стоя, с притоптыванием и без него, на месте и с продвижением вперёд.

 То же упражнение, в положении наклонившись вперёд.

**Упражнения для совершенствования в плавании кролем на спине.**

**-**Можно выполнять все перечисленные упражнения для кроля на груди, а также:

-Вращение прямыми руками назад («мельница») с постепенным увеличением темпа

-В упоре лёжа сзади на предплечьях имитация движений ног при плавании кролем

на спине.

**Упражнения для совершенствования в плавании дельфином.**

**-**Движения руками как при плавании дельфином.

-Упражнения для согласования движений: руки вверху, одновременные движения тазом и животом, как при плавании дельфином.

-Повторить то же движение с опущенными руками вниз.

-Наклониться вперёд, руки в упоре о стенку на уровне плеч; таз поднять, плечи опустить, ноги прямые. И, наоборот, гребок руками, плечи поднять, таз опустить.

**Упражнения для совершенствования в плавании брассом.**

**-**В положении, наклонившись вперёд - движения руками как при плавании брассом.

-В положении сидя, руки в упоре сзади, делать движения ногами как при плавании брассом.

**Распределение программного материала в учебных часах**

Программа состоит из четырех разделов: «Знания о плавании», «Двигательные навыки и умения», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовленность».

 В разделе «Знания о плавании» представлен материал, способствующий расширению знаний о собственном организме, о гигиенических требованиях, о поведении на воде, технике безопасности при посещении бассейна.

 Раздел «Двигательные умения и навыки» включает в себя имитационные упражнения, упражнения для освоения с водой, игры и игровые упражнения, упражнения на освоение техники способов плавания.

 Раздел «Специальная физическая подготовка» включает в себя набор упражнений на силовые способности, быстроту, выносливость, игры и развлечения на воде на воспитание ловкости и координации.

 Раздел «Техническая подготовленность» включает в себя зачетные требования по физической и технической подготовленности учащихся, помогающих следить за уровнем технико- физической подготовленности учащихся.

 Теоретический материал тесно связан с практическим. Изучаются темы, связанные с историей плавания, личной гигиеной, организации самостоятельных занятий плаванием.

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы | Количество часов (уроков) 3 класс |
|  |  |  |  |  |
|  | IV | теоретические | практические |  |
| 1. Знания о плавании | 6 | 6 | - |  |
| 2. Двигательные навыки и умения | 42 | 1 | 41 |  |
| 3. Специальная физическая подготовка | 17 | 1 | 16 |  |
| 4. Техническая подготовленность | 3 | - | 3 |  |
| Итого: | 68 | 8 | 60 |  |

**Содержание программы**

**3 класс**

**Знания о плавании**

 Правила использования закаливающих процедур, профилактика. Поведение в экстремальной ситуации. История первых спортивных соревнований по плаванию.

**Двигательные навыки и умения**

 1.Имитационное упражнение для совершенствования техники разученных способов плавания, для совершенствования стартов и поворотов.

 2.Кроль на груди: плавание на координацию движений с задержкой дыхания (7-10м), с двухсторонним дыханием (вдох на каждый 3 и 5 гребок), с высоко поднятой головой, плавание с помощью движений ног с различными положениями рук.

 3.Кроль на спине: плавание на координацию движений с акцентом на вытянутом положении тела, сильный и длинный гребок, непрерывное движение рук, плавание с одновременным гребком двух рук и движение ногами кролем.

 4.Брасс: плавание на координацию движений с акцентом на поздний вдох, энергичное выполнение гребка руками, плавание с помощью движений рук (ноги выполняют движение кролем).

 5.Старт и повороты: старты с тумбочки и из воды со скольжением, открытый поворот (проплывание отрезков 10-15м, включающий в себя поворот).

**Специальная физическая подготовка**

 Силовые способности: (на суши) комплексы упражнений на локальное развитие силы мышц, участвующих в гребковых движениях.

 Выносливость: плавание с помощью рук и ног (дистанция до 100м); быстрота: повторное проплывание дистанции до 25м. Эстафетное плавание, игры и развлечения.

**Техническая подготовленность**

1.Комплексное плавание -2х25м.

2. Проплывание кролем на груди 25м , кролем на спине 25м, брасс 25м.

3. Проплывание дистанции 100м (способом по выбору).

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема** | **Кол – во****часов** | **Формы****организации** | **Деятельность****учащихся** | **Деятельность****учителя** | **Формируемые****умения (ууд)** |
| Знания о плавании |
| **1** | 5.09 | Правила поведения и меры безопасности в бассейне. Требования к занятиям. | 1 | Беседа | Профилактика травматизма. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.  | Требование подготовки мест и проведение занятий плаванием. | Соблюдать требования безопасности к занятиям. |
| **2** | 5.09 | Значение занятий физкультурой и спортом. | 1 | Беседа | Влияние плавания на состояние здоровья. Правила использования закаливающих процедур. | Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам. | Воспитание воли, целеустремленности, упорства. |
| **3** | 12.09 | Умение плавать – основной фактор безопасности на воде.  | 1 | Беседа | Повторить правила поведения на воде, отгадывание ребусов, познавательная игра. | Познакомить с историей возникновения плавания, сформировать представление о правильном и безопасном поведении на воде. | Умение слушать, проявлять активность, формирование умения четко составлять высказывания. |
| **4** | 12.09 | Гигиенические требования и закаливание организма. | 1 | БеседаПрактикум | Слушание, выполнение упражнений, измерение пульса. Гигиена занятий плаванием. | Ознакомить с закаливанием организма, познакомить с разновидностями физических упражнений. | Умение выбирать полезные для здоровья занятия, повторять задания с товарищами. |
| **5** | 19.09 | История развития прикладного искусства плавания. | 1 | Беседапрезентация | Ознакомление с историей развития искусства плавания. | Формирование системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. | Умение слушать, проявлять активность. |
| **6** | 19.09 | Экстремальные ситуации. | 1 | беседа | Поведение в экстремальных ситуациях, история первых спортивных соревнований. | Формирование системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. | Умение слушать, проявлять активность. |
|  | Двигательные навыки и умения |
| **7** | 26.09 | Основы техники плавания | 1 | Практикум  | Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Изучение техники плавания брассом. | Формирование системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. | Повышение общей дееспособности. Развитие специальных физических качеств. |
| **8-9** | 26.093.10 | Вхождение в воду. | 2 | Коллективные и индивидуальные занятия | Выполнение упражнений на быстроту, координацию, выносливость; проводить закаливающие процедуры; проводить элементарные игры на воде в развитии физических качеств. | Разучить упражнения на быстроту, координацию, выносливость; ознакомить с бассейном и стилями плавания; побуждать интерес к выполнению закаливающих процедур; | Познавать себя и свои возможности, проявлять дружбу.Уметь демонстрировать погружение. |
| **10-****13****13** | 3.1010.1010.1017.10 | Лежание на воде | 4 | обучение | Лежание на груди с опорой на бортик, с опорой на доску, без опоры. Лежание на спине. Игры. | Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам. | Уметь держаться на воде. |
| **14****15** | 17.1024.10 | Выдохи в воду | 2 | Обучение | Упражнение на всплывание «Медуза». Выдохи над водой, выдохи с погружением лица в воду. | Формирование значимых и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам. | Уметь демонстрировать правильное дыхание. |
| **16-****30** | 24.10,31.1031.1014.1114.1121.1121.1128.1128.115.12.5.1212.1212.1219.1219.12 | Кроль на груди | 15 | Обучение.Совершенствование. | Скольжение с опорой на доску, без опоры. Движения руками, ногами. Согласование движений руками и дыхания. Скольжение на груди с последующим подключением ног, рук, дыхания. | Формирование системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. | Скользить грудью, демонстрировать технику , уметь демонстрировать правильное дыхание. |
| **31-****43** | 26.1226.12 | Кроль на спине | 13 | Обучение. Совершенствование. | Скольжение рук вдоль туловища, упражнения на координацию. Отработка положения тела. | Формирование системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. | Уметь демонстрировать координацию, работать техникой. |
| **44-****48** |  | Брасс | 5 | Обучение. | Плавание стилем Брасс. Упражнения на координацию. | Формирование системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в плавании. | Уметь демонстрировать координацию движений. |
|  | Специальная физическая подготовка |
| **49** |  | Силовые способности | 1 |  | Комплексы упражнений на локальное развитие силы мышц, участвующих в гребковых движениях. | ОРУ на суше. Специальные упражнения пловца. | Повышение общей дееспособности. Развитие специальных физических качеств. |
| **50-****65** |  | Водные занятия. | 16 | Практикум | Игры, эстафеты связанные с подводящими упражнениями в кроле на груди, кроле на спине. Прием контрольных нормативов. | Организация коллективных игр, индивидуальная помощь. | Преодолевать неуверенность в себе, соблюдать правила безопасности по отношению к себе и товарищам, держаться на воде. |
|  | Техническая подготовленность |
| **66-****68** |  | 1. Комплексное плавание 25м.2.Проплывание на груди, кролем на спине.3.Проплывание дистанции 100м . | 3 | Контрольпрактика | Демонстрация техники на дистанции. | Контроль осуществляется в соответствии с нормами. | Адекватно оценивать собственные плавательные возможности. |

 **Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения.**

1. Занятия проводятся в маленьком бассейне.

2. Индивидуальные средства для тренировок в бассейне (предметы гигиены, купальник, шапочка для головы).

3.На занятиях по мере необходимости может использоваться следующее оборудование:

 -дополнительные плавсредства (нарукавники, поддерживающие пояса)

 -плавательные доски

 -мячи, кольцо для водного баскетбола

 -тонущие игрушки

 -ласты

 -лопатки

1. Шевченко Г.Н. Основы безопасности жизнедеятельности. 3 класс. Волгоград: Учитель, 2009. – 113с.

2. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы.М.: «ВАКО», 2004, 296с.

3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.-М: Физкультура и спорт. 2000.

4. Макаренко Л.П. Юный пловец.- М:Физкультура и спорт. 1983.

5. Викулов А.Д. Плавание.- М: Владос-пресс, 2003.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся должны:

**иметь представление: -** об истории возникновения плавания, о правилах

 проведения закаливающих процедур;

 - о разновидностях физических упражнений;

**уметь:** - выполнять закаливающие процедуры, выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

 - составлять и выполнять развивающие упражнения на развитие силы; составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в процессе соревнований;

 - проявлять дружбу, принимать решения в опасных ситуациях;

**знать:** - полезные для здоровья занятия;

 - самого себя и свои возможности;

 - интересные и безопасные способы времяпрепровождения;

**должны научиться**

- развивать навыки плавания

- развивать координационные способности

- вырабатывать выносливость

- уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасности;

Дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания, держаться на воде, организовывать игры на воде.

 Увеличить силовую выносливость, наработать скоростную выносливость при основных методах плавания. Изучить технику ныряния, стартов, показать результаты на соревнованиях.

Ребенок должен научиться уверенно чувствовать себя на разной глубине, научиться плавать основными методами плавания.

**Форма проведения:** беседы, практикум.

Согласовано Согласовано

Методсовет Заместитель директора по УВР

протокол № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Касатова Т.С

от «\_4\_\_» \_сентября\_2014 г « 4 » сентября 2014год