



**ОАНО «Лидеры»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Т.В. Христофорова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом школы

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности «Плавание»  
(для начальной школы)

(1-4 класс)

Составлена  
учителем  
Саморуковым Евгением Игоревичем

Московская область, Одинцовский р-н, с.Ромашково

2018 г.

## 1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Плавание» составлена на основе нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 г. № 1897);
- Письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного стандарта общего образования» от 12.05.2011 г. № 03-296;
- Авторской программы Захарова А.С. «36 учебных занятий по плаванию». Программа начального обучения /Спорт в школе №9-10, март 1999.

Программа разработана с учетом:

- СанПиН 2,4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 03.03.2011 г. № 199993), с изменениями;
- учебного плана по внеурочной деятельности для 1-4 классов;
- требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и программы формирования универсальных учебных действий.

### Цель:

- Обучить воспитанников основным видам плавания (кроль: на груди, на спине).
- Формирование у воспитанников навыков поведения на воде, преодоление страха погружения в воду.
- Улучшение уровня их физического развития и состояния здоровья (закаливание).

В процессе обучения плаванием решаются следующие **задачи**:

- всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение деятельности иммунной системы,
- воспитание высоких нравственных качеств, трудолюбия, дисциплинированности,
- обучение плаванию простейшими спортивными способами "кроль на груди и кроль на спине" Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 1-4 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях

общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 занятие в неделю). Продолжительность занятия – 45 минут.

## **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (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);
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

*Ученик получит возможность научиться:*

- *адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*
- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*
- *основам саморегуляции эмоциональных состояний;*
- *адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.*

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию 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 занятий плаванием;
- 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;
- 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 стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

*Ученик получит возможность научиться:*

- *учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;*
- *•учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *•понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

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

- усвоят технику плавания разными стилями ( на груди, на спине).
- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя *Ученик получит возможность научиться:*
- *самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;*
- *организовывать и проводить подвижные игры;*
- *научится сохранять правильную осанку;*
- *учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками*

**Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:**

1. Уровень сформированности умения плавать на груди , на спине.
2. Умение выполнять задание по инструкции.
3. Умение регулировать физическую нагрузку по показателям своего самочувствия.
4. Проявлять целеустремленность, трудолюбие.
5. Умение работать в группе.

**Инструменты оценки эффективности программы:**

беседа, наблюдение за выполнением тренировочных упражнений, результаты спортивных соревнований.

**3. Содержание курса внеурочной деятельности.**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа).**

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и "бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха.

Формы организации учебных занятий: тренировочно-практические занятия, урок-игра .

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

**Раздел 2. Практическая подготовка (32 часа).**

Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.

**2.1. Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с двусторонним дыханием. Плавание кролем на груди с

помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая -вдоль туловища; обе - вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой руки. Плавание кролем на груди с подменой.

Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выполняет выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. Плавание с помощью движений ногами дельфином.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

**2.2. Кроль на спине.** Плавание на спине с помощью одними ногами, руки вытянуты вперед, голова между рук. То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с подменой. Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином. Плавание на спине на сцепление.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

**2.3. Старты и повороты.** Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки, бортика и из воды. Старт со скольжением на дальность. Обычный открытый поворот и поворот «маятником». Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой.

Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания.

Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы занятия	количество часов	Планируемые результаты	форма проведения занятий	дата проведения занятий	
						по плану	по факту
1	Теоретическая подготовка(3 часа)	Правила поведения в бассейне.	1	Знать правила поведения в бассейне.	Беседа		
2		Меры безопасности в бассейне. Упражнения на суше и для дыхания	1	Знать меры безопасности в бассейне. Уметь выполнять упражнения для дыхания.	Беседа Практическое занятие		
3		Личная гигиена пловца Упр. для освоения в воде	1	Знать правила личной гигиены.	Беседа Практическое занятие		
4	Практическая подготовка. (32 часа)	Упр. для освоения в воде	1	Уметь выполнять технические элементы	Практическое занятие		
5		Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		

6		Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
7		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
8		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
9		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
10		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
11		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
12		Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
13		Старты и повороты.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		



14		Техника плавания кролем на спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
15		Техника плавания кролем на спине. Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
16		Техника плавания кролем на спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
17		Старты и повороты.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
18		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
19		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
20		Техника плавания на спине кролем	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		

21		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
----	--	--	---	--------------------------------------	-------------------------------	--	--

22		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
23		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
24		Техника плавания кролем на груди и спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
25		Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
26		Техника плавания кролем на груди.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
27		Старты и повороты.	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
28		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное		

					занятие.		
29		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		

0		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
31		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
32		Техника плавания кролем на груди, техника плавания кролем на спине	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
33		Техника плавания кролем на груди	1	Уметь выполнять технические элементы	Учебно-тренировочное занятие.		
34		Итоговое занятие. Соревнование по плаванию вольным стилем.	1	Знать правила соревнований по плаванию.	Спортивное соревнование.		

