



ОАНО «Лидеры»



Т.В. Христофорова
«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

«29» августа 2019 г.

ПРИНЯТО
Педагогическим советом школы
«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности «Плавание»
(для начальной школы)

(1-4 класс)

Составлена
учителем
Саморуковым Евгением Игоревичем

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.		

