

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования и науки Липецкой области
Комитет по образованию администрации Усманского
муниципального района Липецкой области
МБОУ СОШ с.Сторожевое

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на педагогическом
совете

Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом по МБОУ СОШ
с. Сторожевое
от «26» августа 2024 г.
№186

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Плавание»

для обучающихся 4 класса

2024-2025 уч. год

Составители:
А.Л. Коробкина
А.В. Мишаков

1) Пояснительная записка

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Курс внеурочной деятельности «Плавание» (далее – курс «Плавание») на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 4 классов с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Целью изучения курса «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачами изучения курса «Плавание» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;
- формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;
- формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами

плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

- популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Курс «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

По итогам прохождения *Курса «Плавание»* у обучающихся будут сформированы общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, знания по основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Курс «Плавание» реализуется во внеурочной деятельности, за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений с нагрузкой 1 час в неделю, 34 часа в год.

2) Содержание курса

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной

экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине.

Тестовые упражнения на воде.

3) Планируемые образовательные результаты

Содержание *Курса «Плавание»* направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении *Курса «Плавание»* на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

- ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

Оценка достижения планируемых результатов

В процессе оценки достижения планируемых результатов будут использованы тестовые контрольные упражнения кроль на груди и кроль на спине: упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.

4) Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы (раздела)	всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Знания о плавании. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1	1	
2	Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).	1	1	
3	Характеристика стилей плавания. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх	1	1	
4	Игры и развлечения на воде. Словарь терминов и определений по плаванию.	1	1	
5	Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием	1	1	
6	Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	1	1	
7	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.	1	1	
8	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.	1	1	
9	Форма одежды для занятий плаванием. Способы самостоятельной деятельности.	1	1	
10	Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1	1	
11	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	1	1	
12	Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	1	1	

	для занятий плаванием.			
13	Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.	2		2
14	Физическое совершенствование. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.	1		1
15	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.	2		2
16	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.	2		2
17	Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.	4		4
18	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).	4		4
19	Учебные прыжки в воду. Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине.	4		4
20	Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.	2		2
21	Итоговое занятие. Выполнение тестовых контрольных упражнений в воде: кроль на	1		1

	грудь и кроль на спине: упражнения с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры.			
	Итого	34	12	22

5) Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

Учебно-методические средства

1. «Физкультурно-спортивная работа по плаванию», Черных Е.В., Кастюнин С.А. Липецк, 2008 г.
2. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.

Материально-техническое обеспечение

Бассейн оборудован следующим инвентарем:

Основное оборудование:

- стеллажи для хранения инвентаря для плавания -2 шт,
- поплавки цветные-5 шт,,
- круги спасательные (детские облегченные) -4 шт,,
- контейнеры для спортивного инвентаря-6 шт,,
- коврики резиновые-5 шт,,
- доски для плавания-40 шт,,
- резиновые дорожки для разбега-136 шт,,
- аквапалки -20 шт,

Учебные материалы для ученика

1. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.
2. Плавание – спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт» 1976 г.