



Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Черноотрожская средняя общеобразовательная школа имени Черномырдина  
Виктора Степановича»Саракташского района Оренбургской области

**Рабочая программа учителя является приложением образовательной программе  
ООО(ФГОС)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**ПЛАВАНИЕ**

1-4  
Класс

Составитель:  
учитель физической культуры  
Байкин. И.А.

с. Черный Отрог  
2023г

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	4
3. Содержание курса внеурочной деятельности.....	5
4. Календарно-тематическое планирование.....	6

## **1. Пояснительная записка.**

Актуальность и практическая значимость программы курса внеурочной деятельности «Плавание» заключается в том, что учащиеся 1-4 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием. 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.

*Цель:* Способствовать овладению жизненно необходимого навыка плавания, формирование привычки здорового образа жизни.

*Задачи:*

1. Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

### **Общая характеристика курса**

Плавание - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Это один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства.

Плавание - область знаний, которая включает гидродинамические и биохимические законы взаимодействия человека с водой, технику плавания, методику обучения и т. д. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания. В 1-4 классах предполагается изучить следующие способы спортивного плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс.

*Отличительные особенности программы:*

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

**Объем программы:** программа рассчитана на четыре года обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю ( 1 класс – 33 часа в год, 2 класс – 34 часа в год, 3 класс – 34 часа в год, 4 класс -34 часа в год).

## 2. 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 определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной 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;

**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.;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

Техника безопасности на занятиях и правила поведения в бассейне. Правила гигиены учащихся в бассейне. Упражнения для правильного входа в воду и выхода из воды.

#### Техника плавания кролем на груди.

Кроль - самый быстроходный способ плавания. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

#### Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

#### Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

#### Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть, должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать, что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

#### Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

#### Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит, т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

#### Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений, схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

#### Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

##### 1 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1		
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1		
3	Закаливание организма водой.	1		
4	Закаливание организма водой.	1		
5	Элементарные движения ног в воде.	1		
6	Дыхательные упражнения.	1		
7	Согласование работы ног и выдохов в воду	1		
8	Лежание и всплывание на воде	1		
9	Лежание и всплывание на воде	1		
10	Скольжение на воде.	1		
11	Скольжение на груди и на спине.	1		
12	Кроль на груди.	1		
13	Техника работы рук	1		
14	Техника работы рук и дыхания	1		
15	Техника работы рук и дыхания	1		
16	Согласование дыхания с работой рук	1		
17	Согласование дыхания с работой рук	1		
18	Проплывание коротких отрезков.	1		
19	Проплывание коротких отрезков.	1		
20	Координация движений в кроле на груди.	1		
21	Координация движений в кроле на груди.	1		
22	Кроль на спине.	1		
23	Техника работы ног.	1		
24	Техника работы рук	1		
25	Согласование движений рук и ног.	1		
26	Согласование движений рук и ног.	1		
27	Весёлые старты на воде.	1		
28	Эстафетное плавание	1		
29	Эстафетное плавание.	1		
30	Эстафета кролем на спине. Промежуточная аттестация. Зачет.	1		
31	Игры и развлечения на воде.	1		
32	Игры и развлечения на воде.	1		
33	Игры и развлечения на воде.	1		

## 2класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1		
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1		
3	Закаливание организма водой.	1		
4	Элементарные движения рук и ног в воде.	1		
5	Работа ног кролем на груди.	1		
6	Дыхательные упражнения	1		
7	Лежание и всплывание в воде	1		
8	Согласованность дыхательных упражнений и погружений.	1		
9	Скольжения на воде.	1		
10	Техника скольжения на груди.	1		
11	Скольжение на спине.	1		
12	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1		
13	Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания.	1		
14	Техника работы рук спортивным способом кроль на груди	1		
15	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1		
16	Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди.	1		
17	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1		
18	Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди	1		
19	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1		
20	Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием.	1		
21	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1		
22	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1		
23	Движениям ног кролем на спине.	1		
24	Техника движения ног в кроле на спине	1		
25	Движениям рук в спортивном способе кролем на спине.	1		
26	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
27	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
28	Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
29	Весёлые старты на воде.	1		
30	Эстафетное плавание	1		
31	Эстафетное плавание	1		
32	Эстафетное плавание. Промежуточная аттестация. Зачет.	1		
33	Игры и развлечения на воде.	1		

34	Игры и развлечения на воде.	1		
----	-----------------------------	---	--	--

### 3 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Техника безопасности и правила поведения в бассейне	1		
2	Правила гигиены учащихся в бассейне.	1		
3	Закаливание организма водой.	1		
4	Дыхательные упражнения.	1		
5	Погружения в воду.	1		
6	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1		
7	Согласованность дыхательных упражнений и погружений	1		
8	Безопасные скольжения.	1		
9	Движение ног кролем на груди.	1		
10	Работа рук и техника дыхания кролем на груди.	1		
11	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1		
12	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1		
13	Движение рук в кроле на груди.	1		
14	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1		
15	Поворот «маятник» в кроле на груди.	1		
16	Старт с тумбочки в плавании кролем на груди.	1		
17	Проплывание отрезков 25 м.	1		
18	Проплывание отрезков 50 м.	1		
19	Движение ног в спортивном плавании кроль на спине	1		
20	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
21	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине	1		
22	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1		
23	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1		
24	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1		
25	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1		
26	Техника плавания кролем на спине.	1		
27	Совершенствование техники плавания кролем на спине	1		
28	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1		
29	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1		
30	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1		
31	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1		
32	Эстафетное плавание. Промежуточная аттестация. Зачет.	1		
33	Эстафетное плавание.	1		
34	Игры и развлечения на воде.	1		

#### 4 класс.

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1		
2	Спортивное плавание. Виды плавания.	1		
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1		
4	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду.	1		
5	Движение рук кролем на груди.	1		
6	Движение рук кролем на груди.	1		
7	Движение рук кролем на груди.	1		
8	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1		
9	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1		
10	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
11	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1		
12	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1		
13	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1		
14	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1		
15	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1		
16	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1		
17	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1		
18	Сдача контрольных нормативов.	1		
19	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1		
20	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1		
21	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1		
22	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1		
23	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1		
24	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1		
25	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1		
26	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1		
27	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1		
28	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс. Промежуточная аттестация. Зачет.	1		

29	Техника поворота и старта в способе брасс.	1		
30	Техника поворота и старта в способе брасс.	1		
31	Комплексная эстафета.	1		
32	Эстафета кролем на груди	1		
33	Игры на воде. Водное поло.	1		
34	Игры на воде. Водное поло.	1		

