

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Плавание»
для обучающихся 2-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287,
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286,
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370,
- Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФОП НОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372,

Общая характеристика программы:

Реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения направлена создание условий для самореализации личности ребёнка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Отличительной особенностью внеурочной деятельности «Плавание» является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие и укрепление всех основных функций организма.

Плавание — одно из эффективных средств закаливания человека, способствующее формированию стойких гигиенических навыков. Купание и плавание повышают сопротивление воздействию температурных колебаний, воспитывают стойкость к простудным заболеваниям. Занятия плаванием устраняют нарушения осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц — особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног. Плавание отлично тренирует деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия плаванием укрепляют аппарат внешнего дыхания, вырабатывают правильный ритм дыхания, увеличивают жизненную емкость легких (ЖЕЛ), поскольку плотность воды затрудняет выполнение вдоха и выдоха: вдоха — из-за давления воды на грудную клетку, выдоха — из-за сопротивления воды. Люди, систематически занимающиеся плаванием, имеют высокие показатели ЖЕЛ и экскурсии грудной клетки. Плавание укрепляет нервную систему, улучшает сон, аппетит и часто рекомендуется

врачами с этой целью, как лечебное средство. Занятия плаванием широко применяются в лечебной физкультуре и медицине при нарушении обмена веществ, сердечно-легочной недостаточности, контрактурах суставно-мышечного аппарата и др.

Особенно велико оздоровляющее и укрепляющее воздействие плавания на детский организм. Плаванию можно обучать детей с грудного возраста. Занятия плаванием укрепляют опорно-двигательный аппарат ребенка, развивают также физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений; они также своевременно формируют «мышечный корсет», способствует выработке хорошей осанки, предупреждая искривления позвоночника, устраняют возбудимость и раздражительность. Дети, регулярно занимающиеся плаванием, заметно отличаются от сверстников, не занимающихся спортом: они выше ростом, имеют более высокие показатели ЖЕЛ, гибкости, силы, меньше подвержены простудным заболеваниям. Умение плавать — жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Хорошо плавающий человек никогда не рискует жизнью, находясь в воде.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания в сопровождении с укреплением здоровья каждого учащегося в рамках реализации внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Актуальность программы.

Плавание школьников позволяет расслабить организм после долгого учебного дня. Кроме того, школьные годы - это время, когда организм ребенка проходит стадию активного роста. Умеренная физическая нагрузка, в том числе и плавание, поддерживает мышцы в тонусе, способствует развитию мускулатуры, а также тренирует легкие и сердце. Кроме того, занятия плаванием для школьников важны в плане психоэмоционального развития. Они способствуют становлению личности, дети учатся добиваться поставленных целей. В это время рекомендуется заниматься спортивно-оздоровительным плаванием.

Плавание является частью оздоровительной физической культуры. Оно основывается на принципах, теоретических положениях физической культуры, ее особенностях, а также учитывает современные тенденции ее развития.

Занятия плаванием в государственных образовательных учреждениях характеризуются невысоким уровнем состязательности, отсутствием ярко выраженной конкуренции между занимающимися, направленностью на оздоровление, самосовершенствование личности, постепенностью и последовательностью увеличения нагрузки.

Основные задачи, решаемые на занятиях плаванием: достижение и в дальнейшем поддержание желаемого уровня здоровья, повышение качества жизни, профилактика заболеваний, связанных с возрастом и вредными воздействиями окружающей среды, развитие физических качеств.

При занятиях плаванием физическая нагрузка должна способствовать улучшению функциональных показателей органов и систем организма, соответствовать привычному режиму двигательной активности.

Для укрепления здоровья применяют различные виды плавания: спортивное и прикладное плавание.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Оздоровительное плавание» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Цели и задачи освоения курса внеурочной деятельности:

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать.

Основными задачами физического воспитания обучающихся плаванию являются:

- 1) укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- 2) повышение умственной и физической работоспособности;
- 3) приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- 4) овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов;
- 5) улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 6) профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Дети научатся: основным мерам безопасности на воде, научатся уверенно держаться на воде,

хорошо плавать одним способом плавания, проплыть 30 м в избранной координации, технике ныряния, организовывать игры на воде, получают возможность научиться: набирать скоростную выносливость при основных способах плавания, спокойно чувствовать себя на разной глубине, уверенно плавать основными способами плавания, проплыть 30 м одним из спортивных способов плавания, будут показывать результаты на соревнованиях.

Формами подведения итогов реализации программы по «Плаванию» являются: - контрольные задания; - эстафеты.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности Личностные:

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- Развитие дисциплинированности, самостоятельности при выполнении заданий по плаванию;
- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

• формирование установки на безопасный здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные:

Регулятивные - уметь принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; способность к волевому усилию, оценка правильности выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне.

Познавательные - осуществлять анализ выполненных действий, выделять необходимую информацию; активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;

выражать творческое отношение к выполнению заданий выполнения заданий по плаванию; отношение к выполнению заданий

Коммуникативные - уметь слушать и слышать, вступать в диалог, строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; уметь решать учебные проблемы, возникающие в ходе групповой, фронтальной работы.

Предметные:

Ученик научится: правилам безопасного поведения в бассейне;

- терминологии разучиваемых упражнений;

- правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены и закаливания;

- способности к волевому усилию, преодолению страха перед водой;

- выполнять выдох в воду через нос и рот при выполнении заданий по плаванию;

- доставать предметы со дна на мелкой и средней части бассейна;

- прыгать в воду с бортика (ногами вниз) на глубокой части бассейна;

- выполнять имитационные движения для освоения техники способов кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс; проплывать 30 м в избранной координации.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

- Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» рассчитана на 17 учебных часов для начальных классов со 2 по 3 класс и 34 часа - для 4-х классов. 68 час за три года обучения.

- Длительность одного занятия в бассейне 40 минут. Срок реализации программы 3 года.

- Занятие по плаванию имеет свою специфику и состоит из трёх частей. Подготовительная часть проводится на суше и включает в себя постановку задач урока, осуществляется организация обучающихся, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений для формирования мышечного корсета; ознакомление с элементами техники движений, которые дети будут выполнять в воде. Это подготавливает учащихся к выполнению задач основной части урока.

- В основной части урока — дети овладевают элементами новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами,

выполняют специальные упражнения для профилактики нарушений осанки, играют в воде.

- В заключительной части урока для снятия физической и эмоциональной напряжённости учащиеся выполняют дыхательные упражнения, принимают гигиенические процедуры.

Содержание курса внеурочной деятельности

2 класс

Программа представлена тремя блоками:

1. Общая физическая подготовка с элементами прикладного плавания;
2. Общая физическая подготовка с элементами оздоровительного плавания;
3. Общеразвивающие упражнения с элементами спортивного плавания на развитие техничности проплывания, развития выносливости, силы и скорости.

Игры в воде.

При обучении школьников большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения, имеющийся инвентарь.

Учитель физической культуры по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры педагог объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, даёт советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в урок подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому педагогу в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемыми детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побеждённых, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Эстафеты – это командные состязания с поочерёдными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания. Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений;
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения

руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лёжа на воде с поддержкой партнёров;

4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности учащихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

3 класс

- Название плавательных упражнений, способов плавания, предметов для обучения.

- Правила безопасности на уроках плавания.
- Понятие о закаливании.
- Правила применения закаливающих процедур.
- Основы техники плавания.
- Различные виды ходьбы, бег обычный, чередование ходьбы и бега,
- различные виды прыжков,
- общеразвивающие упражнения на месте и в движении,
- упражнения на растягивание и подвижность в суставах;
- упражнения, имитирующие технику плавания способами кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брасс;
- общеразвивающие упражнения на развитие силы мышц, участвующих в гребковых движениях;
- подвижные игры, эстафеты.
- Плавательная подготовка

- Освоение с водной средой (Погружения в воду на задержке дыхания, открывание глаз под водой, доставание предметов со дна бассейна, выдохи в

воду, упражнения «поплавок», «звёздочка» на груди, «звёздочка» на спине, «стрела» на груди, «стрела» на спине, «винт»).

- Техника плавания способом кроль на груди
- Техника плавания способом кроль на спине
- Техника выполнения поворотов
- Плавание избранным способом
- Техника стартового прыжка
- Игры на воде
- Учебные прыжки

4класс

Теоретические знания (значение плавания, правила поведения и техника безопасности на воде)

Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.

Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	1	https://urok.apkpro.ru/
2	Освоение в воде, чувство опоры о воду и разучивание правильного дыхания в воде. Упражнение «звёздочка», «поплавок» и «медуза»	1	https://urok.apkpro.ru/
3	Выполнение скольжения с дыханием на груди и на спине.	1	https://urok.apkpro.ru/
4	Ныряние различными способами дыхания.	1	https://urok.apkpro.ru/
5	Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине с использованием различного оборудования	1	https://urok.apkpro.ru/
6	Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди с использованием различного оборудования	1	https://urok.apkpro.ru/
7	Разучивание упражнений с элементами	1	https://urok.apkpro.ru/

	спортивного плавания способом брасс с использованием различного оборудования		
8	Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на груди без использования различного оборудования	1	https://urok.apkpro.ru/
9	Разучивание спадов в воду с бортика бассейна различными вариантами.	1	https://urok.apkpro.ru/
10	Разучивание прыжков в воду с бортика бассейна различными вариантами.	1	https://urok.apkpro.ru/
11	Разучивание упражнений с элементами спортивного плавания кроль на спине без использования различного оборудования	1	https://urok.apkpro.ru/
12	Совершенствование техники плавания кроль на груди ногами с дополнительным оборудованием и без него	1	https://urok.apkpro.ru/
13	Совершенствование техники плавания кроль на груди ногами с дополнительным оборудованием и без него	1	https://urok.apkpro.ru/
14	Проныривание	1	https://urok.apkpro.ru/
15	Подвижные игры направленные на развитие физических навыков и укрепление всех систем организма.	1	https://urok.apkpro.ru/
16	Эстафеты	1	https://urok.apkpro.ru/
17	Повторение упражнений с использованием элементов прикладного плавания. Работа в парах	1	https://urok.apkpro.ru/

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Техника безопасности на занятиях плаванием.	1	https://urok.apkpro.ru/
2	Понятие о закаливании.	1	https://urok.apkpro.ru/
3	Общая физическая подготовка.	1	https://urok.apkpro.ru/
4	Освоение с водой.	1	https://urok.apkpro.ru/
5	Освоение с водой.	1	https://urok.apkpro.ru/
6	Техника плавания способом кроль на груди.	1	https://urok.apkpro.ru/
7	Техника плавания способом кроль на груди.	1	https://urok.apkpro.ru/
8	Техника плавания способом кроль на спине.	1	https://urok.apkpro.ru/

9	Техника плавания способом кроль на спине.	1	https://urok.apkpro.ru/
10	Техника выполнения поворотов.	1	https://urok.apkpro.ru/
11	Техника выполнения поворотов.	1	https://urok.apkpro.ru/
12	Игры на воде.	1	https://urok.apkpro.ru/
13	Техника стартового прыжка.	1	https://urok.apkpro.ru/
14	Техника стартового прыжка.	1	https://urok.apkpro.ru/
15	Игры на воде.	1	https://urok.apkpro.ru/
16	Плавание избранным способом.	1	https://urok.apkpro.ru/
17	Игры на воде.	1	https://urok.apkpro.ru/

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	https://urok.apkpro.ru/
2	Спортивное плавание. Виды плавания.	1	https://urok.apkpro.ru/
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	https://urok.apkpro.ru/
4	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду.	2	https://urok.apkpro.ru/
5	Движение рук кролем на груди.	2	https://urok.apkpro.ru/
6	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	3	https://urok.apkpro.ru/
7	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	2	https://urok.apkpro.ru/
8	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	2	https://urok.apkpro.ru/
9	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	2	https://urok.apkpro.ru/
10	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	2	https://urok.apkpro.ru/
11	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	2	https://urok.apkpro.ru/
12	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	2	https://urok.apkpro.ru/
13	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	3	https://urok.apkpro.ru/
14	Техника поворота и старта в способе брасс.	2	https://urok.apkpro.ru/
15	Комплексная эстафета	2	https://urok.apkpro.ru/
16	Эстафета кролем на груди	2	https://urok.apkpro.ru/
17	Игры на воде. Водное поло.	3	https://urok.apkpro.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Карпенко Е.Н. Плавание: игровой метод обучения. – М., 2006.
2. Лях В.И. Учебник «Физическая культура 1-4 классы», М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И., Зданевич А.А., «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». М.; «Просвещение», 2015.
5. Плавание. Учебник /Под ред. Платонова В.М. - Киев: "Олимпийская литература", 2000. - 493 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК