

Рабочая программа дополнительного образования для 1-4 классов курса «Плавание» составлена согласно Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273 с изменениями 2020 года «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте», постановления Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 № 751 о «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 о «Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации (ред. от 01.02.2012), поручением Президента Российской Федерации от 30.04.2019 № Пр-759 и в соответствии с требованиями Федерального закона от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» о «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года», постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2018-2025 годы», постановления Правительства Тульской области от 09.11.2017 «Об утверждении государственной программы Тульской области «Развитие физической культуры и спорта на 2018-2024 годы» (ред. от 31.03.2020) и на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса», автором-составителем которой являются В. И. Лях и А.А. Зданевич.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана для проведения занятий по плаванию с учащимися начальной школы и направлена на воспитание органически развитой и здоровой личности (борьба с гиподинамией) как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе школы и рассчитана на 35 часов в 4 классах. Возраст учащихся 10-11 лет.

Навык плавания жизненно необходим и детям, и взрослым. При нашей школе есть бассейн, и занятия по плаванию проводятся с первого класса. У детей младших классов высокая потребность в активном движении. А увеличение количества учебных предметов, наличие в домашних условиях персональных компьютеров, современного аудио и теле оборудования приводят к значительному снижению двигательной активности у школьников. Препятствовать развитию гиподинамии у учащихся и помогают систематические занятия в школьном бассейне.

Занятия плаванием способствуют укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также формированию правильной осанки,

развитию всех физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости. Наличие сауны в бассейне способствует дополнительному закаливанию детей. А самое главное, занятия в бассейне доставляют детям радость, приносят положительные эмоции.

По моим наблюдениям, учащиеся, регулярно посещающие занятия плаванием, не болеют совсем или болеют редко в течение учебного года.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основные цели – научить детей держаться на воде, уметь погружаться в воду, чувствовать себя в воде легко и свободно, плавать спортивными способами: кролем, на спине и брассом, уметь нырять в длину.

Достижению этих целей способствует решение следующих задач:

- дать понятие о физических свойствах воды, о строении дыхательной системы человека, что поможет учащимся быстрее освоиться с водой;
- научить детей соблюдать требования охраны труда на занятиях по плаванию;
- сформировать у учащихся представление о технике плавания кролем на груди, на спине и брассом;
- прививая интерес к занятиям плаванием, способствовать физическому развитию учащихся, а в целом всесторонне и гармонически развитой личности.

Данная программа рассчитана на проведение занятий по плаванию с учащимися начального звена: 4-ых классов. Курс составляет 35 часов.

Форма занятий – урочная (45 минут). Занятия проводятся один раз в неделю. По окончании прохождения каждого курса проводятся контрольные измерения, по которым можно судить о результатах работы.

Формой подведения итогов являются зачёты, соревнования в классе или параллели классов.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- 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;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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 заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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 технике плавания 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 техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

— планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием плавания;

— излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру и плавания в частности, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить разминку на суше, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять их.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

4 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Теория		
1	Охрана труда на уроках плавания. Основы техники плавания способом брасс. Поведение на воде в экстремальных ситуациях.	Во время урока
Практика		
2	Техника плавания брассом	20
3	Техника «открытых» поворотов в спортивных способах плавания.	5
4	Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс	3
5	Контрольный урок	3
6	Игровой день	4

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Плавание», 4 класс, 35 часов, 1 раз в неделю

№ урока	Разделы и темы урока	Количество часов
Техника плавания брассом		20
1	Вводный и первичный инструктаж по охране труда на уроках плавания. ИОТ-020-2013. Техника движений ногами брассом (на суше, у опоры, в скольжении) – разучивание. Плавание брассом на спине и на груди, работая ногами с доской в руках. Подвижные игры и развлечения.	1
2	Теория: «Основы техники плавания способом брасс». Техника движений ногами брассом –	1

	закрепление. Плавание брассом на спине и на груди, работая ногами с доской в руках. Кроль на груди – совершенствование. Кувырки в воде вперед и назад.	
3 4	Техника движений руками брассом – разучивание. Техника движений ногами брассом – совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Игра «Камушки».	2
5 6	Техника движений руками брассом – закрепление. Согласование техники движений руками и ногами брассом – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.	2
7 8	Техника движений руками брассом – совершенствование. Согласование техники движений руками и ногами брассом – закрепление. Раздельный брасс. Плавание дельфином, работая ногами. Ныряние в длину.	2
9	Игровой день. Элементы синхронного плавания. Подвижные игры и развлечения.	1
10	Согласование техники движений руками и ногами брассом – совершенствование. Техника дыхания в способе брасс – разучивание. Плавание брассом на задержке дыхания. «Пляжный брасс». Спады в воду с лесенки.	1
11 12	Техника дыхания в способе брасс – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – разучивание. Плавание кролем на груди – совершенствование. Игра «Камушки».	2
13	Техника дыхания в способе брасс – совершенствование. Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – закрепление. Спады в воду с лесенки.	1
14	Согласование техники дыхания с движениями ногами брассом – совершенствование. Плавание брассом, работая руками. Согласование техники дыхания с движениями руками брассом – разучивание. Ныряние в длину.	1
15	Согласование техники дыхания с движениями руками брассом – закрепление. Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – разучивание. Плавание кролем и на спине с ускорением. Прыжки с бортика.	1
16	Теория: «Поведение на воде в экстремальной ситуации». Игровой день. Элементы синхронного плавания – девочки. Игра «Водное поло» - мальчики.	1

17 18	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – закрепление. Плавание брассом в полной координации. Плавание на спине – совершенствование. Спады в воду.	2
19	Согласование техники дыхания с движениями ногами и руками брассом – совершенствование. Техника «открытого» поворота в способе брасс – разучивание. Игра «Камушки».	1
20	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания брассом. Брасс в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе брасс – закрепление. Плавание, работая ногами дельфином. Ныряние в длину.	1
21 22	Брасс в полной координации движений. Техника «открытого» поворота в способе брасс – совершенствование. Плавание кролем и на спине с ускорением. Спады в воду.	2
23	Контрольный урок: оценка умения плыть брассом 25м. Эстафеты с мячами.	1
	Техника «открытых» поворотов в спортивных способах плавания	5
24	Кроль на груди – совершенствование. Поворот «маятником» в кроле – разучивание. Игра «Камушки».	1
25	Поворот «маятником» в кроле – закрепление. Плавание брассом – совершенствование. Плавание кролем с ускорением. Стойки на руках.	1
26	Игровой день. Подвижные игры и развлечения.	1
27	Поворот «маятником» в кроле – совершенствование. Плавание на спине – совершенствование. Плавание на спине с ускорением. Спады в воду.	1
28 29	Плавание кролем и на спине с ускорением. Плавание брассом – совершенствование. Выполнение «открытых» поворотов в брассе и на спине – совершенствование. Игра «Камушки».	2
30	Контрольный урок: оценка умения выполнять повороты в плавании кролем, на спине и брассом. Подвижные игры и развлечения.	1
	Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс	3
31	Теория: «Правила безопасности при купании в открытых водоёмах». Развитие выносливости (непрерывное плавание в течение 15 минут). Ныряние в длину, используя для продвижения под	1

	водой способ брасс – разучивание.	
32	Плавание кролем на груди и на спине – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – закрепление. Ныряние через обруч, между ног партнёра.	1
33	Плавание брассом – совершенствование. Ныряние в длину, используя для продвижения под водой способ брасс – совершенствование. Спады в воду.	1
34	Контрольный урок: оценка умения нырять в длину, используя для продвижения под водой способ брасс бм.	1
35	Игровой день. Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.	1

6. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

1. знать:

- правила охраны труда и гигиены занятий по плаванию,
- названия подготовительных упражнений по освоению с водой,
- названия изучаемых способов плавания и элементов;

2. уметь:

- выполнять подготовительные упражнения,
- скользить на груди и на спине,
- плыть изученными способами (кролем, на спине и брассом),
- выполнять «открытые» повороты,
- погружаться на дно и доставать предметы со дна,
- нырять в длину;

3. показывать:

- изученные упражнения,
- имитацию техники изученных способов плавания (кролем, на спине и брассом).

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

4 класс

Нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Плавание кролем 25м, с	35	40	45
Плавание брассом, м	25	20	15
Ныряние в длину, используя способ брасс, м	12	10	8

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий:

- основная форма – урок,
- экскурсия по бассейну (с учащимися, впервые пришедшими на занятия),
- беседы (все теоретические сведения даются в форме беседы),
- игры (обычно включены в заключительную часть урока, иногда проходят игровые уроки),
- конкурсы на лучший рисунок или сочинение о занятиях в школьном бассейне (в рамках предметной недели)
- товарищеские встречи с учащимися МБОУ ЦО №31 и т. п.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- различные схемы специальных плавательных упражнений и способов плавания,
- техническое оснащение (плавательные доски, резиновые мячи, ласты, обручи, ракушки и пр.).

Формы подведения итогов по каждому курсу:

- выполнение контрольных нормативов (зачётов).

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура, 1 – 4 классы», Москва «Просвещение», 2018 год.
2. Н.И. Кубышкин «Учите школьников плавать», Москва «Просвещение», 2008 год.
3. А.А. Кислов, В.Г. Панаев, «Нептун» собирает друзей, Москва «Физкультура и спорт», 2013 год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	30.05.2024	35	35	35	Согласно расписанию