

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования Прокопьевского муниципального округа**

**МАОУ «Октябрьская ООШ» Прокопьевского МО**

РАССМОТРЕНО

методическое объединение  
учителей 1-4 кл.

\_\_\_\_\_  
Протокол №  
от «26» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Швец Е.Н.  
Протокол №  
от «26» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Младенова А.А.  
Приказ № 162  
от «26» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по дополнительному образованию**

**Плавание**

**для обучающихся 1-4 классов**

**п. Октябрьский 2023 г.**



Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Вода обладает высокой теплопроводностью, чем и объясняется её закаливающее воздействие. Занятия плаванием особенно полезны для детей и подростков, поскольку содействуют развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в свою очередь вызывает рост и укрепление опорно-двигательного аппарата ребёнка.

Плавание спортивными способами гармонически развивает все группы мышц. Систематические занятия плаванием и специальная гимнастика совершенствуют такие ценные физические качества, как выносливость, силу, быстроту, подвижность в суставах, координацию движений. Упражнения, выполняемые на суше и воде, укрепляют не только мышцы рук и ног, но также мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков.

Основная задача педагога в процессе обучения направлена на воспитание у детей и подростков гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

**Актуальность** программы продиктована тем, что в настоящее время проблема здоровья приобретает особое значение. Несмотря на достижения современной цивилизации, во всех, даже экономически развитых странах растут заболеваемость и смертность. К числу основных негативных влияний современной цивилизации на здоровье человека можно отнести следующее:

- снижение биологически обусловленного режима двигательной активности при одновременном росте психоэмоциональных нагрузок;
- несбалансированное по составу и избыточное по калорийности питание;
- загрязнение окружающей среды;
- вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания и т.п.)
- нарушение режима учебы, труда и личной жизни.

Формирование здорового образа жизни становится доминирующим направлением при совершенствовании системы охраны здоровья детей и подростков.

Неумение плавать и правильно вести себя в сложных, экстремальных ситуациях, в водной среде является основной причиной возникновения несчастных случаев. Данная программа направлена на привлечение детей и подростков к занятиям плаванием. Плавание дает очень важный навык: умение вести себя на воде. Умеющий плавать человек поможет себе и другим в экстремальной ситуации.

**Цель** – укрепление здоровья ребенка путём обучения плаванию.

**Задачи программы:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию и здоровому образу жизни;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники всех способов плавания;
- развитие физических качеств (выносливость, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Программа рассчитана на детей от 11 до 15 лет, на 1 час в неделю, является цикличной, по мере освоения учащимся стили плавания, дальше происходит его совершенствование.

В группу по плаванию зачисляется каждый желающий ребенок, не имеющий медицинских противопоказаний, при наличии письменного разрешения врача.

Основными формами учебной работы являются: фронтальные и индивидуальные занятия, выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях; теоретические знания; культурно-массовые мероприятия.

Результаты обучения, также как и в других видах спорта зависят не только от физических особенностей детей, но и от их стремления освоить приемы спортивного мастерства, от природных задатков и способностей, от волевых усилий и других индивидуальных личностей обучающихся.

Подведение итогов занятий проводится в форме спортивных игр и состязаний по нормативам Всероссийской спортивной квалификации.

Желающие, успешно освоившие основные стили спортивного плавания могут выполнить нормативы соответствующих спортивных разрядов.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что плавание сочетает активный здоровый отдых, познание и освоение двигательного навыка в водной среде, занятия способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья, развитию морально – волевых качеств, преодолению определенных комплексов.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

Изучение данного курса даст обучающимся возможность:

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны **знать/понимать**:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должны **уметь**:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели. Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

### ***Личностные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении занятий плаванием для укрепления здоровья человека (физического,

социального и психического), о его позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур, эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- стремление к физическому совершенству.

#### ***Предметные результаты:***

- выявлять различия в основных способах плавания человека;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды пловца;
- пересказывать тексты по истории плавания;
- понимать и раскрывать связь занятий плаванием с трудовой и военной деятельностью человека;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) важных для пловца;
- характеризовать показатели физического развития и физической подготовки;
- выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений;
- оценивать свое состояние (ощущения) после занятий плаванием;
- составлять комплексы упражнений для формирования правильного дыхания при занятиях плаванием;
- моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости;
- измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями, показатели развития физических качеств;
- измерять частоту сердечных сокращений;

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению дыхательных упражнений в воде
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр на воде;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр на воде;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе внеурочной деятельности;
- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время занятий плаванием;
- описывать и осваивать разучиваемые технические действия спортивных способов плавания;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий при занятиях плаванием.
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;
- выявлять ошибки при выполнении технических действий спортивных способов плавания;
- осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- развивать физические качества для выполнения испытаний ГТО.

### *Метапредметные результаты.*

#### **Познавательные:**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;
- отвечать на вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе;
- формирование действия моделирования;
- ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы;
- осознание важности физического развития;
- осмысление правил соревнований по плаванию;
- моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения в игровых и проблемных ситуациях;
- анализ игровой или проблемной ситуации;

- осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осознание важности плавания для развития основных физических качеств;
- осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;
- осмысление техники выполнения разучиваемых способов плавания;
- осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при занятиях на воде;
- осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

### **Коммуникативные**

- участвовать в диалоге на занятиях;
- умение слушать и понимать других;
- формирование умения составления комплексов упражнений;
- формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую.);
- формирование навыков контролировать свое физическое состояние;
- умение объяснять свой выбор, действие, игру;
- формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации во время занятия;
- умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий;
- формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств;
- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании технических упражнений;
- умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;
- умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

### **Регулятивные**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного занятия;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;



- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха внеурочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью;
- способы организации места занятий в воде;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из основных видов плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

## Содержание программы

**Теория.** Техника безопасности при занятиях плаванием. Значение плавания. История развития плавания.

**Специальная физическая подготовка.** Развитие физических качеств. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой.

### **Кроль на груди**

Техника плавания кролем на груди.

Кроль- самый быстрходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания- кролю на спине и дельфину. 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.

### **Кроль на спине**

#### 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.

#### Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

#### Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

#### 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. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

#### Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

#### Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

**Соревновательная подготовка.** Эстафетное плавание. Стартовая подготовка.

### Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов	
		Практика	Теория
1	Техника безопасности при занятиях плаванием. Значение плавания. История развития плавания.		2
2	Специальная физическая подготовка	4	
3	Техника плавания кролем на груди	14	
4	Техника плавания кролем на спине	10	
5	Соревновательная подготовка	4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	

## Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			План	Факт
	<b>Техника безопасности при занятиях плаванием. Значение плавания. История развития плавания.</b>	<b>2</b>		
1	Техника безопасности при занятиях плаванием. Значение плавания.	1		
2	История развития плавания. Техника плавания.	1		
	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>4</b>		
3	Развитие выносливости.	1		
4	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
5	Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой	1		
6	Развитие координации.			
	<b>Техника плавания кролем на груди</b>	<b>14</b>		
7	Скольжение на груди, спине.	1		
8	Скольжению на груди при помощи ног	1		
9	Работа рук и ног при к/г.	1		
10	Кроль на груди. Положение тела.	1		
11	Кроль на груди. Движение ног.	1		
12	Кроль на груди. Движение рук.	1		
13	Кроль на груди. Согласованное движение рук и ног.	1		
14	Кроль на груди. Согласованное движение рук и ног.	1		
15	Ныряние ногами и головой.	1		
16	Кроль на груди. Дыхание.	1		
17	Кроль на груди без выноса рук.	1		
18	Техника выдоха через сторону.	1		
19	Плавание в полной координации.	1		
20	Плавание в полной координации.	1		
	<b>Техника плавания кролем на спине</b>	<b>10</b>		

21	Работа рук и ног при кроле на спине.	1		
22	Кроль на спине. Положение тела.	1		
23	Кроль на спине. Движение ног.	1		
24	Кроль на спине. Движение рук.	1		
25	Кроль на спине. Согласованное движение рук и ног.	1		
26	Кроль на спине. Согласованное движение рук и ног.	1		
27	Кроль на спине. Дыхание.	1		
28	Кроль на спине. Дыхание.	1		
29	Кроль на спине. Плавание в полной координации.	1		
30	Кроль на спине. Плавание в полной координации.	1		
	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>		
31	Техника выполнения старта	1		
32	Плавание на время отрезков 25 метров	1		
33	Эстафетное плавание.	1		
34	Плавание на время отрезков 25 метров	1		

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Необходимое количество</b>	<b>Примечание</b>
1	<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической	д	Стандарт по физической культуре, примерные про-
1.2	Рабочие программы по физической культуре	д	
1.3	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту,	д	В составе библиотечного фонда
2	<i>Демонстрационные учебные пособия</i>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической и технической подготовленности пловца	д	
3	<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая	д	
4	<i>Технические средства обучения</i>		
4.1	Копировальный аппарат	д	Материально-техническое оснащение
4.2	Компьютер, проектор	д	Материально-техническое оснащение
5	<i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i>		
5.1	поплавок-жилет	к	
5.2	нарукавники надувные	к	
5.3	резиновые надувные пояса,	к	
5.4	плавающий шест	к	
5.5	поплавки для ног	к	
5.6	плавательная доска	к	
5.7	мячи	к	
5.8	кольцо для мячей	к	
5.9	пластмассовые обручи, игрушки	к	

5.10	ласты, маски	к	
5.11	свисток	г	

Примечание. Условные обозначения: Д—демонстрационный экземпляр (1экз.); К —комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### Список литературы

1. Ганчар И. Л., Плавание: теория и методика преподавания. – Минск, 1998.
2. лекции для студентов очного отделения кафедры плавания ГЦОЛИФК. – М., 1990.
3. В. М. Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М., 2012.
4. Макаренко Л. П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.: ФИС, 1985. с. 27-38.
5. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Обучение плаванию в детском саду. – М., 1991
6. Плавание: Методические рекомендации для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва. – М., 1993.

### Образовательные платформы:

УЧИ.РУ [uchi.ru](http://uchi.ru)

Российская электронная школа РЭШ [resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)

Школьная цифровая платформа ШЦП [newschool.pcb1.ru](http://newschool.pcb1.ru)