

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Архангельской области**  
**Управление образования Администрации Северодвинска**  
**МАОУ "СОШ №19"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_  
Жиганова В.В.  
«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ "СОШ № 19"

\_\_\_\_\_  
Яркова Е.В.  
«31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Плавание»**  
для обучающихся 1-4 классов

Северодвинск, 2023

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторского курса программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011».

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

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.

**Цель** - 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм на воде, посредством общеразвивающих упражнений, упражнений на развитие гибкости
- формирование общих представлений о значении плавания в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- овладение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду;
- совершенствование двигательного стереотипа безопрных скольжений;
- ознакомление с техникой движений ногами и руками в способах плавания «Кроль на спине », «Кроль на груди»;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Программа обучения направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (глубина бассейна, инвентарь).
  - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
  - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
  - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, разделе плавание.
- всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях плаванием.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Плавание» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета- предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных

способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой в условиях Крайнего Севера.

### ***Общая характеристика учебного предмета***

Занятия по плаванию включают в себя теоретическую часть и практическую. Теория, как правило, дается в начале учебного года. Обучающиеся начинают обучение плаванию с подготовительных упражнений для освоения с водой. Освоение с водой происходит одновременно с изучением простейших упражнений, являющихся элементами техники спортивного плавания. Особое внимание уделяется упражнениям в скольжениях, которые содействуют выработке равновесия, горизонтального положения тела, наиболее обтекаемого при плавании, тренируют умение напрягать тело и тянуться вперед в направлении движения, увеличивая длину скольжения, освоению техники движений рук и ног кролем на груди и на спине и дыханию. Из существующих четырех спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс и баттерфляй) при обучении маленьких детей используют два способа - кроль на груди и спине. Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

### ***Описание места курса в плане внеурочной деятельности***

На изучение курса «Плавание» в учебном плане школы отводится в 1 классах- 33 часа (из расчета 1 час в неделю), в 2-4 классах по 34 часа (из расчета 1 час в неделю). Итого – 135 часов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Универсальными компетенциями обучающихся 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.

#### ***Личностные результаты:***

- проявление чувства гордости за отечественных пловцов -чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к работе на результат.

#### ***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления с использованием средств плавания;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- понимание причин успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по плаванию;
- способность выделять эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях; оценивать красоту телосложения и осанки.

### ***Предметные результаты:***

- формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- формирование знаний по истории возникновения и развития плавания;
- формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию;
- формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием;
- составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;
- освоение технических элементов плавания: держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине; правильно дышать, находясь в воде; работать с плавательным инвентарем;
- освоение технических действий стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине; учебные прыжки в воду и простейшие повороты;
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами плавания во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания;
- освоение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании; проплавание произвольным способом без остановки дистанции 25 м.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Курс внеурочной деятельности «Плавание» для 1-4 классов включает в себя теоретический и практический разделы.

### **1 КЛАСС**

#### ***Теоретический раздел:***

**1. Значение плавания.** Правила поведения и техника безопасности на воде. Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организм фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Данные темы вариативно по желанию преподавателя можно включать в объяснения в течение урока на протяжении всего учебного года.

Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

## **2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.**

Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены. Освоение водной среды.

### ***Практический раздел:***

**1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды:** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

**2. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**3. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**4. Подвижные игры.** Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**5. Контроль изученных технических элементов плавания.** Учащиеся проплывают 8-10 м без остановок.

## **2 КЛАСС**

### ***Теоретический раздел***

**1. Значение плавания.** Правила поведения и техника безопасности на воде. Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

**2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.**

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка), их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых

водоемах.

**Практический раздел:**

**1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды:** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

**2. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**3. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**4. Брасс:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**5. Подвижные игры.** Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**6. Контроль изученных технических элементов плавания.**

Учащиеся проплывают 12-15 м без остановок спортивным способом.

### **3 КЛАСС**

**Теоретический раздел:**

**1. Значение плавания.** Правила поведения и техника безопасности на воде.

**2. История развития плавания.** Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

**3. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.** Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

**Практический раздел:**

**1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды:** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

**2. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и



дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**3. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**4. Брасс:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**5. Подвижные игры.** Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**6. Контроль изученных технических элементов плавания.** Учащиеся проплывают 18-20 м без остановок спортивным способом.

## **4 КЛАСС**

### ***Теоретический раздел***

**1. Значение плавания.** Правила поведения и техника безопасности на воде.

**2. История развития плавания.** Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

**3. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.** Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

### ***Практический раздел:***

**1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды:** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

**2. Кроль на груди:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**3. Кроль на спине:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**4. Брасс:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для

изучения общего согласования движений.

**5. Баттерфляй:** Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

**6. Подвижные игры и эстафеты.** Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

**7. Контроль изученных технических элементов плавания.** Учащиеся проплывают 25 м без остановок спортивным способом.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ раздела	Раздел программы	Количество часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	<b>Теоретический раздел (основы знания)</b>	В процессе учебных занятий (в подготовительной части)			
2	<b>Практический раздел.</b> 1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды	5	4	4	3
	2. Кроль на спине	9	7	7	6
	3. Кроль на груди	11	7	7	6
	4. Брасс		8	8	6
	5. Баттерфляй				6
	6. Подвижные игры	7	7	7	6
	Контроль изученных технических элементов плавания	1	1	1	1
4	<b>Всего часов</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>