

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 221»
ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «СОШ № 221»
Протокол №1 от 31.08.2023



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности обучающихся 1-4 классов
МОУ «СОШ №221 »
физкультурно-спортивного направления
«Плавание»
Срок реализации – 4 года**

**Автор-составитель
Щеглова Т.Е.
учитель физкультуры
МОУ «СОШ № 221»**

г. Заречный
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	2
Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	3
Тематическое планирование.....	5

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться:

- умения организовывать собственную деятельность;
- выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений; заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- раскрывать понятия «здоровый образ жизни»; «плавание»; «дыхательная гимнастика»;
- ориентироваться в видах физических упражнений для развития разных групп мышц; видах подвижных игр на воде;
- выявлять связь занятий урочной и досуговой деятельностью.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе парами, группами;
- контролировать действия партнера в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально, и в сотрудничестве с партнером.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс.

Знания о плавании (1 час)

История возникновения плавания. Значение закаливания для укрепления здоровья человека. Двигательные навыки, которые необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

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.

Физическое совершенствование (32 часа)

Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдохи в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

Дыхательные упражнения в воде. Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании. (7 часов)

Спортивный способ «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание). Выполнение их в воде.

После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками.

Движения руками. На суше. В воде. (10 часов).

Способ плавания «Кроль на груди». Движения ногами начинают осваивать также на суше.

Следующий этап движения ногами в воде. Ученики в воде, поворачиваются лицом к бортику, захватывают край руками и принимают горизонтальное положение, разучивают работу ног.

Упражнения для ознакомления с техникой движения руками (на суше). Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем па груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду. (10 часов)

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. (5 часов)

2 класс

Знания о плавании (1 час)

Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

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.

Физическое совершенствование (33 часа)

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой. Упражнения на суше. Упражнения в воде. Упражнения на всплытие и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде. Общеразвивающие и специальные имитационные плавательные упражнения; вход в воду прыжком ногами вниз, спад в воду из положения сидя; выдохи в воду; движения руками при всех способах плавания: с доской между колен, в скольжении; плавание избранным способом; плавание всеми видами в полной координации; движения ногами при всех способах плавания: с доской, в скольжении; стартовые прыжки; эстафетное плавание. (5 часов)

Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине». Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками. На суше. В воде. (14 часов)

Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение в разных вариантах. (11 часов)

Игры для закрепления ранее изученных навыков. (3 часа)

3 класс

Знания о плавании (3 часа)

Плавание и его связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием: организация мест занятий, подбор одежды, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием. 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. Водоёмы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоёмах, бассейне.

Способы плавательной деятельности (3 часа)

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Проведение подвижных игр на воде.

Физическое совершенствование (28 часов)

Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с доской, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине». Техника движений ног, рук.

Положение тела, положение головы и дыхание, общая координация движений, 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 груди». Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

4 класс.

Знания о плавании (3 часа)

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. Водоёмы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоёмах, бассейне.

Способы плавательной деятельности (3 часа)

Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Комплексы имитационных упражнений для разных стилей плавания. Проведение подвижных игр на воде. Оказание доврачебной помощи при лёгких ушибах, царапинах и ссадинах.

Физическое совершенствование (28 часов)

Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения. Техника движений ног, техника движений рук, положение головы и дыхание. Общеразвивающие, специальные и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: стартовый прыжок; движения ногами при всех способах плавания: с доской, в скольжении; комплексное плавание; повороты у бортика всеми способами; плавание избранным способом; игры на воде; эстафеты.

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

Общая координация движений

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. (3 часа)

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания	1
2	Освоение с водой. Всплытие, погружение, скольжение на груди, на спине	1
3	Упражнения на всплытие ,погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»	1
4	Упражнения на всплытие ,погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»	1
5	Упражнения на всплытие ,погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок»,	1

	«звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»	
6	Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»	1
7	Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»	1
8	Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой	1
9	Плавание с доской кролем на спине.	1
10	Плавание с доской кролем на спине.	1
11	Плавание с доской кролем на спине.	1
12	Плавание с доской кролем на груди. Игры; «море волнуется», «торпеда»	1
13	Плавание с доской кролем на груди. Игры; «море волнуется», «торпеда»	1
14	Плавание с доской кролем на груди. Игры; «море волнуется», «торпеда»	1
15	Плавание с доской кролем на груди. Игры; «море волнуется», «торпеда»	1
16	Плавание с доской кролем на груди. Игры; «море волнуется», «торпеда»	1
17	Движения рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой	1
18	Техника работы рук при плавании кролем на спине. Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет»	1
19	Техника работы рук при плавании кролем на спине. Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет»	1
20	Согласование работы ног и рук при плавании кролем на спине	1
21	Работа рук способом кроль на груди. Игра «лягушата» «эстафета»	1
22	Работа рук способом кроль на груди. Игра «лягушата» «эстафета»	1
23	Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук.	1
24	Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет»	1
25	Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук.	1
26	Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет»	1
27	Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук.	1
28	Игра «буря в море», «кто дальше пронырнет»	1
29	Работа рук способом кроль на груди. Игра «лягушата» «эстафета»	1
30	Работа рук способом кроль на груди. Игра «лягушата» «эстафета»	1
31	Работа рук способом кроль на груди. Игра	1

	«лягушата» «эстафета»	
32	Плавание на груди с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук. Игра «Стрелочка»»	1
33	Плавание на груди с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук. Игра «Стрелочка»»	1
		Итого: 33 часа.

2 класс

№ п/п	тема	Количество часов
1	Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания	1
2	Упражнения на всплытие ,погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»	1
3	Скольжение на спине с работой ног без доски. Игры; «море волнуется», «торпеда	1
4	Техника работы рук при плавании кролем на спине. Игра «буря в море», « кто дальше пронырнет»	1
5	Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук.	1
6	Игра «буря в море», « кто дальше пронырнет»	1
7	Работа рук способом кроль на груди. Игра «лягушата» «эстафета»	1
8	Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди.	1
9	Игра «лягушата» «эстафета»	1
10	Эстафетное плавание с предметами и без предметов.	1
11	Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»	1
12	Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук.	1
13	Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди	1
14		1
15	Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди.	1
16	Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди.	1
17	Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди	1

18	Упражнения на всплытие, погружение, дыхание, скольжение на спине, на груди	1
19	Техника работы рук при плавании кролем на спине.	1
20	Техника работы рук при плавании кролем на спине.	1
21	Техника работы рук при плавании кролем на спине.	1
22	Индивидуальная отработка техники при плавании разными способами.	1
23	Техника работы рук при плавании кролем на спине.	1
24	Техника работы рук при плавании кролем на спине.	1
25	Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди.	1
26	Техника работы рук в координации с работой ног при плавании кролем на спине.	1
27	Техника работы рук в координации с работой ног при плавании кролем на спине.	1
28	Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди.	1
29	Индивидуальная отработка техники при плавании разными способами.	1
30	Техника работы рук в координации с работой ног при плавании кролем на спине.	1
31	Техника работы рук в координации с работой ног при плавании кролем на спине.	1
32	Техника работы рук в координации с работой ног при плавании кролем на спине.	1
33	Прохождение дистанции 25, 50м по подготовке учащихся (разноуровневый).	1
34	Игры по выбору учащихся из ранее изученных.	
		Итого: 34 часа.

