

Приложение к основной  
образовательной программе начального  
общего образования

*Рабочая программа курса внеурочной деятельности*

# **«Плавание»**

для 1-4 классов

Составитель: учитель  
БМАОУ СОШ № 10 г.Березовского  
Аржанова Оксана Викторовна

п.Монетный  
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

**Цель:** Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
2. Овладение жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей
5. Формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Направленность данной программы – носит Физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся 1 -4 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык , в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. 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. На уроке физической культуры (плавание), каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств. Реализация учебной программы и непосредственно третьего часа физической культуры в нашей школе не требует особых вложений, но зато позволяет ребёнку себя реализовать.

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 физической культуре 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 физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 передвижениях 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 из базовых

видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр 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 отличительные признаки и элементы

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Теория. Основы знаний.**

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.

### **Практика.**

1. 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.

2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрыть рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

### 3.Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока и его содержание	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1
3	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1
4	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1
5	Упражнение "Стрела", всплытие поплавком	1
6	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1
7	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1
8	Скольжение. Отыскание предметов на дне.	1
9	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”	1
10	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1
11	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”	1
12	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	1
13	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	1
14	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1
15	Выход под водой. Игра "Кто быстрее"	1
16	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игра: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1
17	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1
18	Плавание при помощи ног. Игра "Невод"	1
19	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1
20	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1
21	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1
22	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1
23	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1
24	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”	1
25	Способы прикладного плавания	1
26	Выход под водой. Игра "Кто быстрее"	1
27	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игра: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1
28	Всплытие и лежание на воде	1
29	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	1
30	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	1
31	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	1
32	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	1
33	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	1

## Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока и его содержание	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1
3	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1
4	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1
5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1
6	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1
7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1
8	Скольжение. Отыскание предметов на дне.	1
9	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1
10	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1
11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1
12	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	1
13	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	1
14	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1
15	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1
16	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игра: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1
17	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1
18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1
19	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1
20	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1
21	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1
22	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1
23	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1
24	Способы прикладного плавания	1
25	Плавание в сложных условиях	1
26	Выход под водой. Игра "Кто быстрее"	1
27	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1
28	Всплытие и лежание на воде	1
29	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавами”	1
30	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	1
31	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	1
32	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1
33	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	1
34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1
35	Резерв	1

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока и его содержание	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1
3	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1
4	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игра: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1
5	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1
6	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1
7	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1
8	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1
9	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1
10	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1
11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1
12	Способы прикладного плавания	1
13	Плавание в сложных условиях	1
14	Выход под водой. Игра "Кто быстрее"	1
15	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1
16	Вслывание и лежание на воде	1
17	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра "Пятнашки с поплавками"	1
18	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	1
19	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	1
20	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1
21	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	1
22	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1
23	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1
24	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1
25	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1
26	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1
27	Скольжение. Отыскание предметов на дне.	1
28	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1
29	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. "Цапля и лягушки"	1
30	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на	1



	груди	
31	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	1
32	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. "Насос"	1
33	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1
34	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1
35	Резерв	1

## Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока и его содержание	Количество о часов
1	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1
2	Подготовительные упражнения для освоения с водой	1
3	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1
4	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кроль на спине	1
5	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1
6	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1
7	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине	1
8	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1
9	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди	1
10	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1
11	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1
12	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1
13	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди	1
14	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1
15	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1
16	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом брасс	1
17	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1
18	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс	1
19	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1
20	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании способом баттерфляй	1
21	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1
22	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1
23	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй	1
24	Способы прикладного плавания	1
25	Транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств	1
26	Вхождение в воду и подныривания к пострадавшему	1
27	Подъём пострадавшего со дна	1
28	Способы транспортировки пострадавшего	1
29	Движения ногами в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1
30	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1

31	Движения руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом	1
32	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1
33	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1
34	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом	1
35	Резерв	1