

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №91 с углубленным изучением отдельных предметов
имени Надежды Курченко» г. Ижевска

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №91
имени Надежды Курченко»
_____ Дягилева М.В.
Приказ № 240 (о.д.) от 28.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Обучение плаванию»
для обучающихся 4 классов

Составители:
Шихова О.В.

Ижевск 2024

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Обучение плаванию» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы - Влияние плавания на организм ребенка необычайно благотворно и разнообразно. Оно помогает стать здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех физических упражнений плавание отличается двумя присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде – воде, а движения выполняются в горизонтальном положении. Все это оказывает оздоровительное действие на организм ребенка, волны оказывают, своеобразный массажный эффект.

Среди массовых видов спорта плавание сочетает возможность гармоничного развития организма, ярко выраженную оздоровительную направленность и важное прикладное значение. Формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих программ - Занятия проводятся в условиях глубокого бассейна, минимальная глубина которого 130 см.

Цель программы Создание благоприятных условий для укрепления здоровья обучающихся через овладения ими жизненно необходимыми, прикладными навыками плавания.

Задачи программы: 1. Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию.

2. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков на глубокой воде.

3. Формирование санитарно-гигиенических знаний и умений.

4. Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма.

5. Профилактика вредных привычек через систематические занятия спортом.

6. Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

Адресат программы - Дети 10 - 11 лет, имеющие медицинскую справку с допуском врача к занятиям по плаванию.

Объём программы - 34 часа

Форма обучения - Очная.

Срок освоения программы - 1 год.

Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Уровень сложности - Базовый.

**Учебный план.
4 классы.**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	ВВЕДЕНИЕ	2	0	2	
1.1.	Инструктаж по ОТ и ТБ. Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5 Инструкция по пожарной безопасности № 0.1	2	0	2	
2.	Упражнения на суше	1,5	1,5	3	
2.1.	Общая физическая подготовка пловца,	0,5	0,5	1	Сдача нормативов
2.2.	Специальные упражнения пловца.	0,5	0,5	1	наблюдение
2.3.	Подвижные игры, спортивные игры	0,5	0,5	1	наблюдение
3.	Упражнения на воде	7,5	21,5	29	
3.1.	Согласование движений рук и ног в плавании кро- лем на спине	0,5	0,5	1	наблюдение
3.2.	Согласование движений рук и ног в плавании кро- лем на груди	0,5	0,5	1	наблюдение
3.3.	Плавание дельфином по элементам и в полной ко- ординации	0,5	0,5	1	наблюдение
3.4.	Плавание вольным стилем, на спине, дельфином по элементам и в полной координации. Техника пово- ротов и стартов	1	4	5	наблюдение
3.5.	Зачетное занятие	1	3	4	зачёт
3.6.	Движения ног и рук брассом в согласовании с ды- ханием. Нырания	1	8	9	зачёт
3.7.	Подвижные игры и эстафеты на воде	1	2	3	наблюдение
3.8.	Теория прохождения дистанции комплексным пла- ванием (видеофильм)	0,5	0,5	1	наблюдение
3.9.	Прохождение дистанции комплексным плаванием	0,5	1,5	2	зачёт
3.10.	Непрерывное плавание в течение 25 минут	0,5	0,5	1	зачёт

3.11.	Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов и партнера	0,5	0,5	1	наблюдение
Итого		11	23	34	

Содержание учебного плана.

1. Введение.

1.1.Инструктаж по ОТ и ТБ.

Теория: Инструкция № 10.1; № 2.2; № 2.5; Инструкция по пожарной безопасности № 0.1.

2. Упражнение на суше.

2.1.Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: объяснить упражнения на гибкость и силу пловца.

Практика: медленный бег, общеразвивающие упражнения, упражнения бегуна, кроссовая подготовка, упражнения на гибкость, силу.

2.2.Специальные упражнения пловца (СФП).

Теория: объяснить изучение движений техники движений дельфином, кроль на спине, брассом, кроль на груди.

Практика: специальные имитационные упражнения на суше (круговые движения кролем на груди и на спине, дельфином, брассом), упражнения на растяжку стоп и рук при прохождении всеми стилями плавания (дельфином, на спине, брассом, кроль на груди), силовые упражнения.

2.3. Подвижные игры, спортивные игры.

Теория: объяснить правила игры.

Практика: игры с предметами и без предметов(бабочки-шмели, салки, третий лишний, хитрая лиса, снайпер, перестрелка, воробушки и кот, кот и мыши, найди себе пару, горелки, два мороза, удочка, охотники и соколы, паук и мухи).

Спортивные игры.

Теория: объяснить правила игры.

Практика: футбол, мини-баскетбол.

3. Упражнения на воде

3.1.Согласование движений рук и ног в плавании кролем на спине.

Теория: рассказать и показать как выполняется упражнения.

Практика: закрепить умение следить за амплитудой, за согласованностью работы рук и дыхания.

3.2.Согласование движений рук и ног в плавании кролем на груди.

Теория: объяснить как правильно выполнять упражнение.

Практика: закрепить умение следить за амплитудой, за согласованностью работы рук и дыхания.

3.3.Плавание дельфином по элементам и в полной координации.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений дельфином.

Практика: закрепить движения рук и ног дельфином: волнообразные движения, руки вдоль туловища или вытянуты вперед, руки прямые доходят бедер, делают полный круг, проносятся над водой.

3.4.Плавание вольным стилем, на спине, дельфином по элементам и в полной координации. Техника поворотов и стартов.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений.

Практика: учить следить за амплитудой, согласованностью работы рук и дыхания (используются ласты, доска, колобашка)

Промежуточный контроль: движение ног кролем на груди с задержкой дыхания.

3.5.Зачетное занятие.

Теория: объяснить как будет приниматься зачет.

Практика: плавание 100м и 200м вольный стиль без учета времени 100м комплексное плавание.

3.6.Движения ног и рук брассом в согласовании с дыханием. Нырания.

Теория: объяснить технику выполнения упражнений.

Практика: учить плаванию брассом: стопы развернуты, вдох вперед, локти соединены перед собой, гребок короткий

3.7.Подвижные игры и эстафеты на воде.

Теория: объяснить правила игры и правила прохождения эстафет.

Практика: игры и эстафеты: с предметами и без предметов, на скорость и качество выполнения.

3.8.Теория прохождения дистанции комплексным плаванием (видеофильм).

Теория: объяснить технику комплексного плавания.

Практика: познакомить с теоретическими понятиями: «старт», «выход», «повороты», «порядок прохождения дистанции»(дельфин, на спине, брасс, кроль на груди) в комплексном плавании.

3.9.Прохождение дистанции комплексным плаванием.

Теория: объяснить технику плавания (дельфином, на спине, брассом, кролем на груди).

Практика: плавание всеми стилями (дельфин, кроль на спине, брасс, вольный стиль).

3.10.Непрерывное плавание в течение 25 минут.

Теория: объяснить технику непрерывного плавания.

Практика: плавание с предметами и без предметов, контроль дыхания и техники плавания.

3.11. Плавание в одежде. Транспортировка и буксировка предметов и партнера.

Теория: рассказать способы плавания в одежде и транспортировки.

Практика: учить правилам оказания первой помощи пострадавшему на воде, правильному положению тела и активной работе ног при транспортировке предмета или человека

4. Ожидаемые результаты.

Результаты обучения

Обучающиеся:

- будут знать о влиянии занятий физическими упражнениями на организм;
- будут совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, на спине, дельфин, брасс.);
- будут совершенствовать специальные упражнения пловцов;
- будут уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
- получат навыки проведения соревнований;
- будут соблюдать технику безопасности, поведения на воде;

Результаты развития

Обучающиеся:

- будут совершенствовать технику плавания кроль на груди, на спине, дельфин, брасс;
- будет развита потребность систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности;
- развитие потребности в саморазвитии, личностном росте через создание ситуации успеха, участие в соревнованиях;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Результаты воспитания

Обучающиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитаны морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

Условия реализации программы.
Материально — техническое обеспечение.

Бассейн длина – 25 метров, ширина 8,5 метров, глубина чаши бассейна от 130 до 185 см. Бассейн разделен на 4 дорожки, оборудованные 4 стартовыми тумбами. Для спуска и выхода из воды имеются 4 лестницы по периметру бассейна.

№	Наименование инвентаря	Количество
1	Плавательные доски разных размеров	30
2	Пояса для обучения плаванию	30
3	Ласты	20
4	Колобашки	20
5	Лопатки для рук разных размеров	20
6	Пояса тормозные	10
7	Мячи	10
8	Нудлы	20
9	Шайбы, тонущие игрушки	30
10	Игровые плавательные средства:	
	- баскетбольные кольца	2
	- сетка волейбольная	1
	- обручи тонущие	6

Контрольно-измерительные материалы.

Тема	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<p>Техника плавания кролем на спине 25-100 метров.</p> <p>Форма контроля: зачёт.</p>	<p>Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.</p>	<p>Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных суставах, неправильное положение тела в воде, сгибание рук в локтевых суставах.</p>	<p>Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.</p>
<p>Техника плавания кролем на груди 25-100 метров.</p> <p>Форма контроля: зачёт.</p>	<p>Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох вы-</p>	<p>Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных и локтевых суставах, неправильное положение тела в воде, вдох выполняется с поднятием головы.</p>	<p>Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.</p>

	полняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.		
Техника плавания 100- 200 метров кроль на груди без учёта времени. Форма контроля: зачёт.	Ребёнок правильно выполняет все элементы техники: тело в воде обтекаемо и уравновешено, гребки руками эффективны, продвижение вперёд от гребков отличное; ноги выполняют движения правильно и помогают движениям рук; дыхание ритмичное, вдох выполняется своевременно; движения непринуждённые, свободные. Допускаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов движений.	Ребёнок допускает небольшие ошибки в выполнении отдельных элементов движений: сгибание ног в коленных и локтевых суставах, неправильное положение тела в воде, вдох выполняется с поднятием головы.	Ребёнок не может проплыть контрольную дистанцию изучаемым способом, не проплывает до конца контрольный отрезок или доплывает с остановками. Наблюдаются существенные ошибки в структуре движений.
Проплывание 25 метров на скорость. Форма контроля: зачёт.	Проплывание в диапазоне 19-22 секунды - 4 год обучение.	Проплывание в диапазоне 25-27 секунд 4 класс обучение.	Проплывание 27 секунд и выше - 4 класс обучение.
Старт из воды. Форма контроля: зачёт.	Правильно выполняет элементы техники движений во	Наблюдаются незначительные ошибки в выполнении	Наблюдаются существенные ошибки во всех фазах.

	всех фазах.	отдельных элементов .	
Старт с тумбочки. Форма контроля: зачёт.	Правильно выполняет элементы техники движений во всех фазах.	Наблюдаются незначительные ошибки в выполнении отдельных элементов .	Наблюдаются существенные ошибки во всех фазах.
Способы транспортировки пострадавшего в воде. Форма контроля: тест.	Воспитанник отвечает на 80-100% положительных ответов.	Воспитанник отвечает на 50-80% положительных ответов	Воспитанник отвечает менее чем на 50% положительных ответов.
Личностные качества.	Воспитанник участвует в диалоге на уроке, умеет слушать и понимать других, умеет преодолевать трудности; взаимодействовать с одноклассниками и преподавателем на уроках плавания и оказывать необходимую взаимопомощь.	Воспитанник мало активен в диалоге на уроке, но умеет слушать и понимать других.	Замкнут. Не активен в коллективе.
Представление о здоровом образе жизни; правила поведения на занятиях по плаванию. Форма контроля: тест.	Воспитанник отвечает на 80-100% положительных ответов.	Воспитанник отвечает на 50-80% положительных ответов.	Воспитанник отвечает менее чем на 50% положительных ответов.
Стили спортивного плавания, виды стартов и поворотов. Форма контроля: тест.	Воспитанник отвечает на 80-100% положительных ответов.	Воспитанник отвечает на 50-80% положительных ответов.	Воспитанник отвечает менее чем на 50% положительных ответов

Методическое обеспечение программы внеурочной деятельности.

Название раздела	Методические виды продукции.	Практическая работа	Дидактический материал
Введение. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа.		Инструкция №10,1, №2,2, №2,5. Инструкция по пожарной безопасности №0,1.
Упражнения на суше.	Групповое занятие. Игра.	<p>Подвижные игры: бабочки-шмели, салки, третий лишний, хитрая лиса, снайпер, перестрелка, воробушки и кот, кот и мыши, найди себе пару, горелки, два мороза, удочка, охотники и соколы, паук и мухи.</p> <p>Спортивные игры: футбол, мини-баскетбол.</p> <p>Круговая тренировка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -на развитие силы; -на развитие выносливости; - на развитие скоростно-силовых качеств; -на развитие ловкости и гибкости. <p>Эстафеты:</p>	

		<p>-беговые;</p> <p>- с предметами;</p> <p>-прыжковые;</p> <p>-по кругу;</p> <p>-встречные.</p> <p>Комплекс специальных упражнений пловца:</p> <p>-на гибкость;</p> <p>- на силу;</p> <p>-на координацию движений.</p>	<p>Плакаты с комплексом упражнений.</p>
<p>Упражнения на воде.</p>	<p>Групповое занятие.</p> <p>Игра.</p>	<p>Упражнения направленные на:</p> <p>-работу рук в кроле на груди, в кроле на спине, брассом, дельфином;</p> <p>-работу ног в кроле на груди, в кроле на спине, брассом, дельфином;</p> <p>-согласование работы ног, рук, дыхания в кроле на груди, в кроле на спине, брассом, дельфином.</p>	<p>Плакаты по технике плавания:</p> <p>-кроль на груди;</p> <p>-кроль на спине;</p> <p>-брасс;</p> <p>-дельфин;</p> <p>-старт с тумбочки;</p> <p>-старт из воды;</p> <p>-поворот маятником;</p> <p>-поворот сальто.</p>

Старты:

-с тумбочки;

-из воды.

Повороты:

-маятником;

-сальто.

Подвижные игры и эстафеты на воде: с предметами и без предметов, на скорость и качество выполнения.

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель, задачи и результат воспитательной работы.

Цель программы 1. Развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

2. Формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи программы:

1. Усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний)
2. Формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение и принятие)
3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний.

Планируемые результаты.

- Осознание российской гражданской идентичности
- Сформированность ценностей самостоятельности и инициативы
- Готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению.
- Наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности
- Сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения (месяц)
1	Влияние здорового образа жизни на организм школьника	октябрь
2	Здоровье обучающихся как основа эффективного обучения	февраль
3	Здоровый образ жизни семьи – залог здорового ребенка	апрель

Список литературы для педагога.

1. Маклауд Й. Анатомия плавания. "Попурри". 2013г.
2. Гузман Р. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. «Попурри» 2013г.
3. Лафлин Т. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Манн, Иванов, Фербер 2012г.
4. Платонов В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху. Книга 1. Советский спорт. 2012г.
5. Платонов В.Н. Спортивное плавание: Путь к успеху. Книга 2. Советский спорт. 2012г.
6. Карпенко Е., Коротнова Т. И др. Плавание. Игровой метод обучения . Терра – Спорт. 2009г.
7. Давыдов В.Ю., Манкевич А.В. Обучение плаванию в условиях глубокого открытого плавательного бассейна. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.2003г.
8. Булгакова Н.Ж. Плавание. АСТ Харвест Астрель. 2005г.
9. Дмитриев Р. А. Предупреждение появления чувства страха у новичков в процессе обучения плаванию. Плавание- М.: Физкультура и спорт.1999г.

Список литературы для детей.

- 1.Блайт Люсеро «100 лучших упражнений по плаванию» 2008г.
- 2.Лисицкая Т. С., НовиковаЛ.А, «Физическая культура» 2012г., с.78-87.
3. Энциклопедия для детей «Аванта+» том 20 спорт, Москва 2001г,с 340-351.
4. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь – плавание. М.,2002г
5. Велитченко В. «Как научиться плавать»М., 2000г.
6. Козлов А.В. « Плавание доступно всем». Л.: Лениздат,1986г.