

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19

Утверждена приказом
директора МАОУ СОШ № 19
№ 431 от 30.08.2021г.



Рассмотрена и согласована
на заседании НМС
МАОУ СОШ № 19
Протокол № 1 от 27.08.2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Плавание»

уровня начального общего образования

срок реализации 1 год

Возраст обучающихся: 7 – 9 лет

Направление: спортивно-оздоровительное

Екатеринбург
2021 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности «**Плавание**» на уровне **НОО** составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 06.10.09 № 373.
3. ООП НОО МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
4. Примерная Основная Образовательная Программа НОО.
5. Учебный план МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
6. Устав МАОУ СОШ №19 г. Екатеринбург.
7. Положение о рабочей программе учебного предмета, курса по ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования.

Курс рассчитан на 68 часов при 2 часах в неделю.

Курс	7-9 лет
«Плавание»	68 часа

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

- Формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.
- Развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития ;
- Приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- Приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;

-Формирование умения использовать эти навыки.

-Владение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.

-Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщение к водной среде..

-Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.

-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.

-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 плавание 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.

Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Батерфляй.

1. Планируемые результаты освоения курса «Плавание»

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;

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2. Содержание курса «Плавание»

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.

Освоение водной среды.

3. 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.

4. 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).

5. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

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.

Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ногами начинаю 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.

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

Подвижные игры в воде

3. Тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на воде. Ознакомление с плавательной подготовкой занимающихся.	1
2	Освоение с водой	1
3	Освоение с водой. Погружения под воду.	1
4	Лежания на воде с опорой о бортик бассейна.	1
5	Выдохи в воду. Открывания глаз под водой	1
6	Обучение погружению с головой под воду и открыванию глаз в оде.	1
7	Разучивание выдоха в воду. Обучение всплыванию, лежанию на воде и скольжению.	1
8	Лежания и всплывания : "поплавок" и "звезда".	1
9	Выдохи в воду. Спады и прыжки с бортика ногами вниз	1
10	Непрерывные вдохи-выдохи в воду с открытыми глазами. Прыжки в воду.	1
11	Скольжения. Упражнение «звезда», «медуза».	1
12	Лежания. Работа ног. Выдохи под воду	1
13	Изучение движений ногами при плавании способом кроль на груди с опорой на месте.	1
14	«Стрелочка» на спине.	1
15	Изучение движений ногами при плавании способом кроль на груди с опорой на месте.	1
16	Совершенствование в технике скольжения на груди.	1
17	Изучение движений ногами кролем на груди и на спине в безопорном положении	1
18	Скольжение на груди. Скольжение на спине.	1
19	Ныряния за предметами. Спады и прыжки в воду.	1
20	Изучение движений ног кролем на груди в согласовании с дыханием	1
21	Кроль на груди. Дыхание. Выдохи под воду в движении.	1
22	Кроль на груди. Дыхание.	1
23	Изучение техники движения рук при плавании кролем на груди с опорой на месте и в движении.	1
24	Совершенствование в технике скольжения на спине.	1
25	Совершенствование движений ногами кролем на спине	1
26	Плавание в согласовании движений ног с дыханием в кроле на груди.	1
27	Эстафеты с элементами пройденного материала. Игры на воде.	1
28	Изучение техники движений рук при плавании кролем на груди с опорой и без опоры.	1
29	Совершенствование движений ног и согласование движений ног с дыханием.	1
30	Плавание кролем на груди по элементам.	1
31	Изучение движений руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.	1
32	Совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	1

33	Плавание кролем на груди по элементам.	1
34	Изучение движений руками в согласовании с дыханием в кроле на груди.	1
35	Совершенствование движений ногами в согласовании с дыханием.	1
36	Изучение согласования движений руками и ногами.	1
37	Совершенствование техники движений руками в согласовании с дыханием.	1
38	Совершенствование согласования движений ногами и руками	1
39	Изучение движений руками при плавании кролем на спине.	1
40	Изучение согласования движений руками, ногами и дыхания в способе кроль на груди.	1
41	Совершенствование движений руками и ногами в способе кроль на груди.	1
42	совершенствование движений руками и ногами в способе кроль на спине.	1
43	Эстафетное плавание.	1
44	Изучение согласования движений руками, ногами и дыхания в способе кроль на груди.	1
45	Совершенствование движений ногами и руками в способе кроль на груди.	1
46	Совершенствование движений руками и ногами в способе кроль на спине.	1
47	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и на спине	1
48	Изучение техники стартового прыжка.	1
49	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди	1
50	Изучение стартового прыжка с последующими движениями под водой.	1
51	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.	1
52	Разучивание техники старта на спине.	1
53	Плавание кролем на спине по элементам.	1
54	Кроль на груди. Плавание по элементам.	1
55	Эстафетное плавание	1
56	Скольжение на груди. Скольжение на спине.	1
57	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди.	1
58	Совершенствование техники плавания способами кроль на спине.	1
59	Разучивание техники поворота на спине.	1
60	Плавание кролем на груди и кролем на спине. Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами. Эстафеты и игры на воде.	1
61	Эстафеты и игры на воде.	1
62	Плавание кролем на груди по элементам	1
63	Плавание кролем на спине по элементам	1
64	Стартовый прыжок с последующей работой кролем на груди в полной координации.	1
65	Совершенствование техники плавания способами кроль на груди.	1
66	Эстафетное плавание	1
67	Контрольное плавание изученным способом: - кроль на спине; -кроль на груди	1
68	Переводные испытания.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Белова Светлана Анатольевна

Действителен с 24.05.2021 по 24.05.2022