

Приложение 32
УТВЕРЖДЕНО
приказом по основной деятельности
№ 72 о.д. от 30. 08. 2022

к основной образовательной программе
начального общего образования
УТВЕРЖДЕННОЙ
приказом по основной деятельности
№ 3 от 09.01.2020 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание»

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе: Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.7); Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Пояснительная записка

Занятия плаванием занимают особое место в физическом воспитании, физическом развитии, укреплении здоровья дошкольников. Благоприятные условия для развития физических качеств и возможность предупреждения опасных ситуаций на воде ставят плавание на одно из первых мест в занятиях физической культурой. 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 прекрасное оздоровительное действие на организм ребенка. Однако в настоящее время плавательная подготовленность населения России еще очень низка, как среди взрослых, так и среди детей. По данным Госкомстата России, до 15% несчастных случаев на воде происходят с детьми в возрасте до 14 лет. Среди всех несчастных случаев с летальным исходом наибольший процент составляет гибель на воде - до 30%. Причем первый пик несчастных случаев на воде приходится на возраст 5-9 лет. Поэтому считаются необходимыми дополнительные занятия плаванием с детьми.

При составлении программы курса внеурочной деятельности учтены нормы и требования к нагрузке детей в течение недели.

Актуальность этой программы в том, что она формирует прочный навык плавания у детей, который является жизненно необходимым и способствует укреплению здоровья подрастающего поколения.

Цель программы: обучение детей жизни - и здоровью берегающим навыкам плавания.

Задачи:

- расширять знания детей о значении занятий плаванием;
- учить движениям руками, ногами различными способами плавания;
- учить плаванию различными способами в полной координации;
- учить использованию элементов прикладного плавания;
- учить смене способов при плавании на максимально возможное расстояние.
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метании;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа рассчитана на 60 учебных часов (1 час в неделю во 2-3 и 4 классах)

Особенностью данной программы является использование современной эффективной технологии - одновременной методики обучения всем облегченным, неспортивным и спортивным способам плавания. Методика отвечает всем необходимым известным требованиям: сокращает до минимума время формирования навыка проплыwania нескольких метров облегченным способом уже на первых занятиях, ускоряет увеличение проплываемых расстояний выбранным способом, на базе которого быстро осваиваются остальные спортивные способы, увеличивается проплываемое расстояние избранным и другими способами.

Организация занятий плаванием по предлагаемой методике способствует установлению в бассейне оптимального физкультурно-оздоровительного режима. Методика предусматривает упражнения, помогающие ребенку быстро освоиться в водной среде и овладеть техникой различных способов плавания.

В программе особое внимание уделяется подготовительным и развивающим основным физическим качествам упражнениям на суше и в воде, выполнению по окончании обучения в каждой возрастной группе установленных требований и образовательных стандартов по всем имеющимся в программе разделам: знаний, упражнений на суше, упражнений для освоения с водой, упражнений в воде.

Для соблюдения правильного построения занятий четко используются все педагогические принципы обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному);
- постепенность (от простого к сложному);
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного навыка плавания.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Упражнения на суше

1. Общеразвивающие упражнения, в том числе на гибкость, подвижность суставов, координацию, специальные упражнения на дыхание.

2. Выполнять движения руками, ногами всеми способами плавания в положении сидя, лежа, а также различными сочетаниями руками и ногами спортивными и не спортивными способами.

3. Игровые, вспомогательные, подводящие упражнения к движениям в воде.

4. Простейшие специальные упражнения «пловца», комплексы упражнений для занятий утренней гимнастики и других форм двигательной деятельности в режиме детского сада.

5. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения руками брассом, дельфином, кролем на груди, кролем на спине.

6. Стоя, сидя, лежа на спине и на груди выполнять движения ногами кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом.

7. Стоя, сидя на бортике, выполнять согласованные движения руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.

Упражнения для освоения с водой

1. Входить в воду самостоятельно, окунаться приседая; ходить по дну друг за другом, держась за руки и самостоятельно; ходить, бегать, прыгать, помогая себе гребковыми движениями рук.

2. Выпрыгивать из воды как можно выше, выполнять различные движения руками - поочередно, вместе, вперед, назад.

3. Открывать глаза в воде, узнавать игрушки на дне.

4. В парах и самостоятельно выполнять упражнения «медуза», «поплавок», «звездочка».

5. Осваивать вдох и выдох на поверхности воды, в воду. Выполнять скольжение на груди и на спине при помощи партнера и самостоятельно.

6. Игры, эстафеты, развлечения на воде.

Упражнения в воде

1. Ходьба по дну с выполнением движений одной и двумя руками облегченными способами и брассом, дельфином, кролем на груди и на спине.

2. Движения руками брассом, дельфином, кролем на груди и на спине в скольжении.

3. Движения ногами с плавательной доской и без нее кролем, дельфином, брассом с задержкой дыхания, с выдохом в воду, с произвольным дыханием; движения ногами кролем, дельфином, брассом на спине с доской и без нее.

4. Плавание различными сочетаниями спортивных и неспортивных способов с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.

5. Плавание удобным для себя способом, постоянно увеличивая расстояние; контрольное плавание на максимально возможное расстояние;

6. Спады в воду из различных положений с бортика бассейна: сидя на бортике, спад в воду вниз ногами; прыжок вниз ногами из положения приседа на бортике; спад в воду вниз головой из положения сидя на бортике.

Содержание курса внеурочной деятельности

Модули программы:

1. Знания о плавании

2. Способы плавательной деятельности

3. Физическое совершенствование

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся, 1 год обучения

№ п.п.	Тема	Виды деятельности	Дата
---------------	-------------	--------------------------	-------------

			проведения
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием. Техника безопасности во время занятий на воде и при переезде в автобусе к месту занятий	Объясняют необходимость соблюдения правил безопасности	
2.	История возникновения плавания	Общаются о истории возникновения плавания	
3.	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	Обсуждают понимание понятия «закаливание»	
4.	Показ способов плавания	Демонстрация способов плавания	
5.	Проверка плавательной подготовленности	Тестирование	
6.	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	Выполняют упражнения	
7.	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	Выполняют упражнения	
8.	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	Выполняют упражнения	
9.	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	Выполняют упражнения	
10.	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	Выполняют упражнения	
11.	Переходы от бортика к бортику	Выполняют упражнения	
12.	Выдохи в воду	Выполняют упражнения	
13.	Выдохи в воду	Выполняют упражнения	
14.	Отработка дыхания при всех способах плавания	Выполняют упражнения	
15.	Отработка дыхания при всех способах плавания	Выполняют упражнения	
16.	Движения руками при всех	Выполняют упражнения	

	способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении		
17.	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	Выполняют упражнения	
18.	Контрольные занятия	Тестирование	
19.	Движения ногами при всех способах плавания	Выполняют упражнения	
20.	Движения ногами при всех способах плавания	Выполняют упражнения	
21.	Плавание облегчённым способом	Выполняют упражнения	
22.	Плавание облегчённым способом	Выполняют упражнения	
23.	Плавание по «элементам	Выполняют упражнения	
24.	Плавание по «элементам»	Выполняют упражнения	
25.	Плавание избранным способом	Выполняют упражнения	
26.	Плавание избранным способом	Выполняют упражнения	
27.	Прыжки с бортика вниз ногами	Выполняют упражнения	
28.	Игры на воде	Выполняют упражнения	
29.	Игры на воде	Выполняют упражнения	
30.	Свободное плавание	Выполняют упражнения	
31.	Свободное плавание	Выполняют упражнения	
32.	Свободное плавание	Выполняют упражнения	
33.	Эстафетное плавание	Выполняют упражнения	
34.	Эстафетное плавание	Выполняют упражнения	
ИТОГО: 34 ЧАСА			

Тематическое планирование с определением основных видов внеурочной деятельности обучающихся, 2 год обучения

№ п.п.	Тема	Виды деятельности	Дата проведения
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий плаванием. Техника безопасности во время занятий на воде и при переезде в автобусе к месту занятий	Объясняют необходимость соблюдения правил безопасности	
2.	История возникновения плавания	Общаются о истории возникновения плавания	

3.	Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека, сведения о пользе плавания	Обсуждают понимание понятия «закаливание»	
4.	Показ способов плавания	Демонстрация способов плавания	
5.	Проверка плавательной подготовленности	Тестирование	
6.	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость	Выполняют упражнения	
7.	Комплексы ОРУ для развития основных физических качеств и подготовительные имитационные упражнения для закрепления и совершенствования способов плавания	Выполняют упражнения	
8.	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения	Выполняют упражнения	
9.	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	Выполняют упражнения	
10.	Вход в воду: с помощью прыжком, спад в воду	Выполняют упражнения	
11.	Переходы от бортика к бортику	Выполняют упражнения	
12.	Выдохи в воду	Выполняют упражнения	
13.	Выдохи в воду	Выполняют упражнения	
14.	Отработка дыхания при всех способах плавания	Выполняют упражнения	
15.	Отработка дыхания при всех способах плавания	Выполняют упражнения	
16.	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	Выполняют упражнения	
17.	Движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с доской между колен в скольжении	Выполняют упражнения	
18.	Контрольные занятия	Тестирование	

19.	Движения ногами при всех способах плавания	Выполняют упражнения	
20.	Движения ногами при всех способах плавания	Выполняют упражнения	
21.	Плавание облегчённым способом	Выполняют упражнения	
22.	Плавание облегчённым способом	Выполняют упражнения	
23.	Плавание по «элементам	Выполняют упражнения	
24.	Плавание по «элементам»	Выполняют упражнения	
25.	Плавание избранным способом	Выполняют упражнения	
26.	Плавание избранным способом	Выполняют упражнения	
27.	Прыжки с бортика вниз ногами	Выполняют упражнения	
28.	Игры на воде	Выполняют упражнения	
29.	Игры на воде	Выполняют упражнения	
30.	Свободное плавание	Выполняют упражнения	
31.	Свободное плавание	Выполняют упражнения	
32.	Свободное плавание	Выполняют упражнения	
33.	Эстафетное плавание	Выполняют упражнения	
34.	Эстафетное плавание	Выполняют упражнения	
ИТОГО:	34 ЧАСА		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

1. Оборудование ВСОК «Олимп»