

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №12 от 28.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска  
А.В. Иванов  
Приказ №230 от 28.08.2020г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПЛАВАНИЕ»  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ**

Составили: учитель физической культуры Чехунова Н.С.  
учитель физической культуры Чехунова Т.И.

Томск 2020

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 (с изм. и доп.), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно - методического объединения по общему образованию), Кошанов А. И. Начальное обучение плаванию. М., 2006.

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС НОО, обеспечивает преемственность между уровнями образования.

**Цель** – начальное обучение плаванию.

**Задачи:**

1. Удовлетворить естественную потребность организма ребёнка в движении;
2. Совершенствовать гигиеническое обучение и воспитание младших школьников;
3. Формировать нормы и навыки ЗОЖ средствами плавания;
4. Обучать плаванию детей.
5. Самоопределение учащихся для дальнейших занятий спортивным плаванием.

Данная программа разработана для обучающихся 1-4 классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 7- 10 лет.

Программа рассчитана на 34 часа.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

#### **Личностные результаты**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- соблюдение правил работы в группе, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников в ходе проектной и внеурочной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни через формулирование правил соблюдения личной гигиены и занятий плаванием.

#### **Метапредметные результаты**

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения практических задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием внеурочной деятельностью по плаванию;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами

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

**Формы занятий:** практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

**Виды деятельности:** физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

### **1 класс**

#### **1. Теоретический раздел.**

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и в плавательном бассейне, во время проведения соревнований и конкурсов. Значение хорошей осанки, отдых и расслабление после физических нагрузок. Правила соревнований по плаванию.

#### **2. Практический раздел.**

##### **Занятия в спортивном зале.**

Упражнения для укрепления мышц рук и ног, формирования мышечного корсета, координацию движений, ориентации в пространстве, чувства времени. Упражнения для постановки техники рук и ног, дыхания, освоения водного пространства, координации движений. Упражнения для соединения одновременной работы рук, ног и правильного дыхания. Изучение основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине». Упражнения на расслабление.

##### **Занятия в плавательном бассейне.**

Упражнения на ознакомление с водой и способности держаться на ней («поплавок», «звездочка», «крест»). Упражнения у бортика и на бортике, с доской для плавания, с шестом. Изучение техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»). Упражнения для выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед («скольжение», «торпеда»). Игры на воде с плавающими предметами. Старт с тумбочки, из воды. Развитие двигательных качеств – ловкости, быстроты движений, скоростно – силовых, выносливости, гибкости, силы.

### **2класс**

#### **1.Теоретический раздел.**

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и в плавательном бассейне, во время проведения игр, соревнований и конкурсов. Упражнения, формирующие

правильную осанку. Питание до и после физических нагрузок. Правила соревнований по плаванию.

## **2. Практический раздел.**

### **Занятия в спортивном зале.**

Упражнения для укрепления мышц рук и ног, формирования мышечного корсета, координацию движений, ориентации в пространстве, чувства времени. Упражнения для постановки техники рук и ног, дыхания, освоения водного пространства, координации движений. Упражнения для соединения одновременной работы рук, ног и правильного дыхания. Изучение основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине», «брасс». Упражнения на расслабление.

### **Занятия в плавательном бассейне.**

Упражнения на способность держаться на воде («поплавок», «звездочка», «крест»). Упражнения у бортика с доской для плавания, с шестом. Совершенствование техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»). Упражнения для выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед «скольжение», «торпеда», с доской для плавания и без неё. Плавание в полной координации. Плавание облегченными способами до 12 м. Плавание спортивными способами до 12 м. Игры и эстафеты на воде с плаванием, подныриванием и нырянием. Старт с тумбочки, из воды. Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, скоростно – силовых, выносливости, гибкости, координации, силы.

## **Зкласс**

### **1. Теоретический раздел.**

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и в плавательном бассейне, во время проведения игр, соревнований и конкурсов. Упражнения, формирующие правильную осанку. Закаливание плаванием. Правила соревнований по плаванию.

### **2. Практический раздел.**

#### **Занятия в спортивном зале.**

Упражнения для укрепления мышц рук и ног, формирования мышечного корсета, координацию движений, ориентации в пространстве, чувства времени. Упражнения для постановки техники рук и ног, дыхания, освоения водного пространства, координации движений. Упражнения для соединения одновременной работы рук, ног и правильного дыхания. Изучение основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине», «брасс». Упражнения на расслабление.

#### **Занятия в плавательном бассейне.**

Упражнения на способность держаться на воде («медуза»). Совершенствование техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатик», «стартовый прыжок»). Упражнения для выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед «скольжение», «торпеда», с доской для плавания и без неё. Специальные плавательные движения для изучения способа «кроль на груди». Специальные плавательные движения для изучения способа «кроль на спине». Плавание «кролем» по элементам. Плавание в полной координации. Повороты при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине». Плавание облегченными способами от 12м до 24м. Плавание спортивными способами от 12м до 24 м. Игры и эстафеты на воде с плаванием, подныриванием и нырянием. Старт с тумбочки, из воды. Развитие двигательных качеств: скоростно – силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, силы, гибкости, координации движений.

## **4 класс**

### **1. Теоретический раздел.**

Плавание как вид ВФСК ГТО. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале и в плавательном бассейне, во время проведения игр, соревнований и конкурсов. Развитие физических качеств средствами плавания. Правила соревнований по плаванию.

### **2. Практический раздел.**

#### **Занятия в спортивном зале.**

Упражнения для укрепления мышц рук и ног, формирования мышечного корсета, координацию движений, ориентации в пространстве, чувства времени. Упражнения для закрепления постановки техники рук и ног, дыхания, освоения водного пространства, координации движений. Упражнения на закрепление соединения одновременной работы рук, ног и правильного дыхания. Закрепление основ техники способов плавания «кроль на груди» и «кроль на спине», «брасс». Упражнения на расслабление.

#### **Занятия в плавательном бассейне.**

Упражнения на закрепление способности держаться на воде («медуза»). Закрепление техники основных прыжков в воду с бортика, тумбочки («солдатык», «стартовый прыжок»). Упражнения на закрепление выполнения вдоха - выдоха в воду и передвижения по поверхности воды вперед «скольжение», «торпеда», с доской для плавания и без неё, «торпеда» под водой с задержкой дыхания. Упражнения для закрепления специальных плавательных движений способа «кроль на груди».

Упражнения для закрепления специальных плавательных движений способа «кроль на спине». Плавание «кролем» по элементам. Плавание в полной координации. Закрепление поворотов при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине». Плавание облегченными способами от 12м до 48м. Плавание спортивными способами от 12м до 48 м. Игры и эстафеты на воде с плаванием, подныриванием и нырянием. Старт с тумбочки, из воды. Развитие двигательных качеств: скоростно – силовых, выносливости ловкости, быстроты движений, силы, гибкости, координации движений

#### **Контрольные игры и соревнования. Тестирование.**

##### **Формы занятий:**

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников, отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

**Виды деятельности:** физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

## **3. Тематическое планирование**

### **1 класс**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел.</b>	5
<b>2.</b>	<b>Практический раздел.</b>	29
2.1	<b>Занятия в спортивном зале.</b>	14
2.2	<b>Занятия в плавательном бассейне.</b>	12
2.3	<b>Тестирование, контрольные испытания.</b>	2

	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>
--	---------------	-----------

## 2 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел.</b>	4
<b>2.</b>	<b>Практический раздел.</b>	30
2.1	Занятия в спортивном зале.	14
2.2	Занятия в плавательном бассейне.	14
2.3	Тестирование, контрольные испытания.	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел.</b>	2
<b>2.</b>	<b>Практический раздел.</b>	32
2.1	Занятия в спортивном зале.	16
2.2	Занятия в плавательном бассейне.	14
2.3	Тестирование, контрольные испытания.	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>

## 4 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел.</b>	2
<b>2.</b>	<b>Практический раздел.</b>	32
2.1	Занятия в спортивном зале.	15
2.2	Занятия в плавательном бассейне.	15

2.3	<b>Тестирование, контрольные испытания.</b>	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>