



**Закрытое административно-территориальное образование
город Заречный Пензенской области
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 222 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО
ПРОФИЛЯ»
(МОУ «СОШ №222»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МОУ «СОШ №222»
Протокол № 126 от 27.05.2022

УТВЕРЖДЕНО
Директором МОУ «СОШ № 222»
Приказ №40/ ОД от 01.06.2022 г.



И.И. Якубчук.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности обучающихся 1-4 классов
«Плавание»**

Срок реализации - 1 год

Автор составитель,
учитель - Гусева О.Ю.

г. Заречный
Пензенская область
2022 г.

Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Государственным Образовательным Стандартом *начального(основного)* общего образования. Предназначена для реализации с 1 по 4 класс. Предполагает 68 часов занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Наполняемость групп 10 – 15 чел.

Цель курса: Формирование основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Повышение умственной и физической работоспособности.
3. Приобретение жизненно необходимого умения плавать.
4. Овладение элементами двух способов плавания
5. Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- 6.Профилактика и коррекция нарушений опорно- двигательного аппарата с помощью плавания.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию зачисляются дети, допущенные медицинским работником к занятиям по плаванию.

Формы организации учебно-воспитательного процесса:

Групповая и индивидуально групповая

Планируемые результаты реализации программы

Личностными результатами изучения плавания в начальной школе являются: 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 сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами изучение плавания в начальной школе являются: 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;

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 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 и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами плавания начальной школы: умения планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг.

- излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять плавание, 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 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 по плаванию с разной целевой направленностью, подбирать для них упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

Содержание

Раздел I. Теоретическая подготовка

1. Правила поведения в бассейне

Основные меры безопасности и правила поведения в бассейне. Предупреждение несчастных случаев, заболеваний при занятиях плаванием.

2. Гигиена физических упражнений

Личная гигиена юного пловца, закаливание. Режим дня, совмещение занятий спортом с учебой. Режим сна, отдыха, питания.

3. Влияние физических упражнений на организм человека

Строение и функции организма. Влияние плавания на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем на организм человека под воздействием систематических занятий плаванием. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

4. Техника и терминология плавания

Краткая характеристика техники спортивных способов плавания и старта. Основные термины, используемые на занятиях.

Раздел II. Практическая подготовка

1. Подготовительные упражнения в воде. Изучение техники дыхания стоя на месте и в движении, движение рук, ног, положение тела, дыхания, при различных способах плавания. Выполнение имитационных движений. Контроль за правильным выполнением техники движения, самоконтроль. Начальные элементы плавательной подготовки: лежание, погружение, скольжение. Игры в воде различной направленности.

Общая плавательная подготовка на воде:

Изучение техники плавания кроль на груди и на спине

Учебные прыжки в воду

Старты, повороты

Игры в воде

Контрольные испытания

Учебно – тематический план занятий (204ч)

№	Тема	Всего	Кол – во часов теоретических занятий	Кол – во часов практических занятий
1	Правила поведения в бассейне	1	1	
2	Гигиена физических упражнений	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания	1	1	
4	Техника и терминология плавания	1	1	
5	Подготовительные упражнения на воде	10		10
6	Изучение техники плавания кролем на груди и на спине	38		38
7	Учебные прыжки в воду	5		5
8	Старты и повороты	3		3
9	Игры в воде	4		4
10	Контрольные испытания, соревнования	4		4
Итого:			4	64
Итого:		68		

Список литературы

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Кошанов, А.И. Начальное обучение плаванию // Спорт в школе. – 2006. – №3. – С32.