

Частное общеобразовательное учреждение школа « Аврора»

**Программа курса
внеурочной деятельности «Плавание»
(1-4 классы)**

Направление: спортивно-оздоровительное

Разработчик программы:

Петухов В. В.

учитель физкультуры

Новосибирск

2018 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В соответствии с планом внеурочной деятельности программа «Плавание» реализуется по спортивно-оздоровительному направлению

На занятия плаванием в каждом классе отводится по 1 часу в неделю по 40 минут. Общее количество в год 34. В первом классе 33 часа. Всего за четыре года 135 часов.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программы выпускниками начальной школы будут достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

Обучающиеся научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Обучающиеся смогут активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Обучающиеся смогут организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать методы и средства для достижения её цели.

Смогут активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Обучающиеся смогут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами:

Обучающиеся смогут находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Смогут характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Обучающиеся научатся организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Смогут видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Обучающиеся научатся управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся научатся:

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

- способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по плаванию;

Обучающиеся получат возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие дыхания,
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- смогут взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

К концу 1 года дети будут знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания, держаться на воде, организовывать игры на воде.

К концу 2 года дети будут иметь более ярко выраженную силовую выносливость, наработать скоростную выносливость при основных методах плавания. знать технику ныряния, стартов, показать результаты на соревнованиях.

К концу 3 года обучающиеся будут великолепно чувствовать себя на разной глубине, уверенно плавать основными методами плавания.

К концу 4 года дети будут владеть прикладным плаванием, быть уверенными в своих силах при плавании на водах. При участии в соревнованиях занимать призовые места и личные первенства.

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавания кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавания кролем на спине. Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук, проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

1 класс

Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка

Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.

Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»

Специальные упражнения на все группы мышц.

Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.

Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”

Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде.

“Цапля и лягушки”

Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”

Отталкивание от бортика. Игры в воде.
Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”
Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».
Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавами”
Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.
Прыжки. Погружение. Скольжение. И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду»,
Упражнения на задержку дыхания в комплексе.
Отталкивание, скольжение на груди. Игры
Скольжение на груди с задержкой дыхания.
Специальные упражнения. Скольжение на спине.
Скольжение на груди, прямые руки впереди.
Скольжение на спине, прямые руки вверх.
Скольжение на груди с различным положением рук .
Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).
Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.
Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.
Скольжение на груди и спине кролем. Игры
Скольжение кролем в согласовании с дыханием.
Скольжение на груди кролем с поворотом головы.
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием
Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.
Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше
Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками.

2 класс

Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка
Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.
Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»
Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц. Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги
Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”
Скольжение на груди.
Скольжение на спине.

Игры в воде. “Цапля и лягушки”

Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море”

Скольжение на груди с различным положением

Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.

Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.

Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.

Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.

Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».

Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем

Скольжение кролем с поворотом головы на входе Игры.

Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.

Закрепление материала. Свободное плавание.

Плавание при помощи движений ног на спине. Игры

Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

Разминка. Игры в воде.

Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры

Разминка. Свободная игра.

3 класс

Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.

Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.

Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра

Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».

Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра

Скольжение на груди, прямые руки впереди.

Скольжение на спине, прямые руки вверху.

Скольжение на груди с различным положением рук .

Скольжение на спине с различным положением рук .

Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.

Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.

Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.

Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

Плавание кролем с полной координацией движений.

Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.
Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.
Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
Игры в воде.
Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.
Плавание при помощи движений рук брассом с доской Дыхание произвольное.
Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.
Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.
Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.
Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами . Имитация
Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине. Разминка. Свободная игра.

4 класс

Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.
Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.
Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра
Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».
Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра
Скольжение на груди, прямые руки впереди.
Скольжение на спине, прямые руки вверху.
Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.
Скольжение на спине с различным положением рук . Игры.
Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.
Скольжение с движением руками кролем.
Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.
Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.
Плавание кролем с полной координацией движений.
Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.
Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры.
Плавание на спине при помощи движений ног.

Плавание кролем на спине с полной координацией.
 Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
 Игры в воде.
 Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.
 Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.
 Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.
 Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.
 Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.
 Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами
 Разминка. Свободная игра.

Формы организации работы	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
<p>Отработка навыков плавания</p> <p>Задания</p> <p>Зарядка</p>	<p>Повторять движения</p> <p>Оценивать собственную деятельность и деятельность своих сверстников.</p> <p>Выполнение заданий: старт, погружение</p> <p>перемена методов в прикладном плавании.</p> <p>Выполнение упражнений зарядки</p>
<p>Беседа о правилах безопасности на воде</p> <p>Беседы о здоровье</p>	<p>Знакомиться с основами здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Слушать</p> <p>Запоминать</p>
<p>Практические занятия</p>	<p>Отрабатывать технику основных стилей</p>

Заплывы	<p>спортивного плавания:</p> <p>кроль на груди,</p> <p>кроль на спине,</p> <p>брасс,</p> <p>баттерфляй</p> <p>Участвовать в заплывах</p>
Упражнения на дыхание	<p>Выполнять упражнения на дыхание.</p> <p>Выполнение дыхательной гимнастики</p> <p>Движения ногами с дыханием.</p> <p>Движения руками с дыханием.</p> <p>Движения ногами и руками с дыханием.</p> <p>Плавание в полной координации.</p>
Игра в воде.	Контроль над дыханием во время игры.
Соревнования	<p>Участвовать в соревнованиях по плаванию микро - и макросоциума (группы, класса, школы, города, региона и др.).</p> <p>Делиться впечатлениями о соревнованиях по плаванию со сверстниками, родителями.</p>

Тематическое планирование

1 класс			
№	Тема урока	Кол. часов	
		По плану	
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	
2.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1	
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1	

4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1		
5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1		
6.	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”	1		
7.	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1		
8.	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”	1		
9.	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	1		
10.	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	1		
11.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1		
12.		1		
13.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	1		
14.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1		
15.	Прыжки. Погружение. Скольжение. И г р ы: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1		
16	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1		
17.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1		
18	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1		
19	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1		

20.	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1		
21.	Скольжение на груди с различным положением рук .	1		
22.	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру).	1		
23.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1		
24	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	1		
25	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1		
26	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	1		
27 28	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	2		
29 30	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	2		
31	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	1		
32	Разминка. Бег, прыжки.	1		

	Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше		
33.	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры	1	
	Всего:	33	

2 класс

№	Тема урока	Кол. часов	
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	
2.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1	
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1	
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1	
5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1	
6.	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1	
7.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1	
8.	Заплыв с поворотами и изменением направления . Игры в воде. “Волны на море”	1	
9. 10	Скольжение на груди с различным положением Скольжение на спине с различным положением рук Игры в воде.	2	
11	Скольжение на груди с последующим	2	

12	переворотом на спину.			
13	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.	1		
14 15	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	2		
16	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	1		
17 18	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	2		
19 20	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		
21 22 23	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	3		
24 25 26	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	2 1		
27 28	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2		
29 30	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2		
31	Разминка. Игры в воде.	1		

32	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	2		
33				
34	Разминка. Свободная игра.	2		
	Всего:	34		
3 класс				
№	Тема урока	Кол. часов		
1	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1		
2	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1		
3	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	1		
4	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1		
5	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1		
6	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1		
7	Скольжение на груди с различным положением рук .	1		
8	Скольжение на спине с различным положением рук .	2		
9				
10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2		
11				
12	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2		
13				

14 15	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	2		
16 17	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем с полной координацией движений.	2		
18	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1		
19 20	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	2		
21	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1		
22	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1		
23	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	1		
24 25	Плавание при помощи движений рук брассом с доской Дыхание произвольное.	2		
26 27	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	2		
28 29	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2		
30 31	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным	2		

	дыханием и с выдохом в воду.		
32	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами . Имитация	1	
33	Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	1	
34	Разминка. Свободная игра.	1	
	Всего:	34	

4 класс

№	Тема урока	Кол.часов	
1	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1	
2	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1	
3	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	1	
4	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1	
5	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1	
6	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1	
7	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.	1	
8	Скольжение на спине с различным положением рук . Игры.	2	
9			
10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	
11			
11			

1 2 1 3	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	2	
1 4 1 5	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	
1 6 1 7	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	
1 8	Плавание кролем с полной координацией движений.	1	
1 9 2 0	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1	
2 1	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры.	2	
2 2	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	
2 3	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1	
2 4 2 5	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	1	
2 6 2 7	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	2	

2 8 2 9	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	2	
3 0	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1	
3 1	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1	
3 2 3 3	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами Имитация	2	
3 4	Разминка. Свободная игра.	1	
	Всего:	34	

Методическое обеспечение

Необходимый в работе инвентарь: бассейн, плавательные доски, мячи различного диаметра, надувные круги, гимнастические обручи, палки, ласты, маски, трубки для плавания, различные по форме и цвету предметы для ныряний, эстафет, резиновые амортизаторы, плавательные лопатки.

Литература

Н. Ж. Булгакова «Плавание», 1999г., М.

В. И. Лях. «Комплексная программа по ФК», 1996г, М.

Л. А. Макаренко «Программа подготовки юных пловцов»