МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 30 ИМЕНИ А.И. ТРОФИМОВА» ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

«СОГЛАСОВАНО»:

Заместитель директора

_____

С.Б. Мальцева

«30» августа 2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ «СОШ № 30»

г. Чебоксары

_____

Н.Л. Войтюль

Приказ №_____

«___»_____2023г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Плавание»

для 4 классов

на 2023-2024 учебный год

Направление деятельности: спортивно-оздоровительное

Возраст обучающихся - 10-11 лет

Срок реализации – 1 год

Программа разработана и составлена

учителем физической культуры

Герасимовым Валерием Алексеевичем

Чебоксары 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа занятий «Плавания» в 4 классах составлена на основании плана внеурочной деятельности в соответствии с целями и задачами школы, запросами родителей. Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем и показывает распределение часов по разделам курса. Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №30»программа реализуется в рамках спортивно - оздоровительного направления в 4-ых классах. На реализацию программы отводится 35 часов, из расчёта 1 час в неделю с каждой группой. В течение учебного года на занятия с группой отводится 35 аудиторных часов. В рамках секции организована работа 1-ой группы. Количественный состав - 14 учащихся в 1 группе. Набор осуществляется на добровольной основе.
Программа будет реализовываться в течение учебного года.

Актуальность и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 4 классов имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. На внеурочном занятии плаванием, каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Цель: Способствовать овладению жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к внеурочному занятию « Плавание».

Задачи:
1. Укреплять здоровье и закаливать организма учащихся
2. Овладеть жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучить основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности
5. Способствовать формированию у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитывать морально-этические и волевые качества

Отличительные особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Программой предусматривается теоретический и практический курс занятия. Для развития специальных физических качеств необходимых для занятия плаванием. Основная форма организации занятий плаванием является внеурочное занятие. Внеурочное занятие проводится с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, уровня физической подготовки учащихся группы.

Формы и методы работы:

- - индивидуальные;
- - групповые;
- - работа в парах, в тройках, в четвёрках;
- - обсуждение результатов;
- -соревнования;
- - подведение итогов.

Прогнозируемые воспитательные результаты и эффекты деятельности обучающихся:

Первый уровень результатов — приобретение обучающимися первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни во взаимодействии обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.
Второй уровень результатов — получение обучающимся опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом при взаимодействии обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде.
Третий уровень результатов — получение обучающимся опыта самостоятельного общественного действия во взаимодействии обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

Формы аттестации воспитанников

- Входящий контроль включает в себя тестирование(мониторинг), позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовки ребёнка
- Промежуточный контроль (соревнование) проводится в середине года, позволяет отследить уровень физической подготовки за пол года.
- Итоговый контроль(соревнование, мониторинг физического развития).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей: соревнования, мониторинг физического развития учащихся.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов	
		Практ.	Теорет.
1	Кроль на груди, на спине	21	
2	Брасс	6	
3	Соревнования	2	
4	Развитие гибкости, силы	4	
5	Теория		2
	ИТОГО	**35**	

Содержание программы

Кроль на груди

Техника плавания кролем на груди.

Кроль- самый быстроходный способ плавания. Техника движений кролем очень близка другим кролевидным способам плавания- кролю на спине и дельфину. Поэтому кроль широко применяется при обучении плаванию особенно детей и подростков.

Положение тела и головы.

При плавании кролем тело пловца почти горизонтально лежит на поверхности воды, лицо опущено в воду. Во время вдоха голова пловца поворачивается в сторону.

Движение ног.

Ноги пловца, слегка согнутые в коленях, выполняют непрерывные ритмичные движения снизу-вверх и сверху-вниз навстречу друг другу. Эти движения производятся от бедра с одинаковым размахом ног, не превышая 30-40 см. При правильном движении ног на поверхности воды появляются только пятки, оставляя за собой брызги и пенистый след.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой; когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Пловец продвигается вперед в основном за счет гребков руками, поэтому рабочую – подводную часть гребка нужно стараться удлинять, продолжая гребок от бедра.

Во время гребка рука, слегка согнутая в локте, с постепенным ускорением движется назад. Гребковые движения руками должны проходить под грудью и животом кролиста. Во время гребка рука пловца, особенно кисть , должна быть жесткой и напряженной. Пловец должен чувствовать , что он продвигается вперед, опираясь и отталкиваясь ладонью о плотный предмет.

Дыхание.

При плавании кролем лицо большую часть времени находится в воде, поэтому для вдоха пловец поворачивает голову направо или налево. Дыхание пловца обычно согласуется с работой одной из рук. Вдох делается через рот во время конца гребка, когда рука вынимается из воды. Выдох продолжается до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение окончания гребка. Выдох в воду начинается сразу после вдоха и делается непрерывно через слегка приоткрытый рот.

Согласование движений.

Кролист продвигается вперед за счет непрерывных попеременных гребков руками и непрерывных ритмичных движений ногами. При плавании кролем на каждые два гребка руками приходится часть ударов ногами. Кролист делает вдох в конце каждого гребка руки, под которую он дышит , т.е. на шесть ударов ногами и два гребка руками приходится один вдох.

Кроль на спине

Техника плавания кролем на спине.

Техника плавания кролем на спине очень похожа на плавание кролем на груди. Одна и та же координация движений , схожая работа ног и рук и более легкая техника дыхания- не нужно поворачивать голову и делать выдох в воду—позволяет новичкам быстрее осваивать кроль на спине по сравнению с кролем на груди.

Положение тела и головы.

При плавании кролем на спине пловец лежит у самой поверхности воды почти горизонтально. Затылок в воде, над водой находится только его лицо.

Движение ног.

Ноги работают так же, как в кроле на груди. Однако при плавании на спине колени сгибаются несколько больше, чем в кроле на груди, после чего идет активное разгибание колен, продвигающее пловца вперед. При правильной работе ног на поверхности воды появляется фонтанчик от стоп.

Движение рук.

Руки пловца работают попеременно: когда одна рука делает гребок, другая проносится над водой. Когда одна рука заканчивает гребок у бедра и вынимается из воды, другая рука заканчивает движение над водой и входит в воду. Во время гребка рука слегка сгибается в локте, но остается все время напряженной, особенно кисть. Гребок проводится по направлению к бедру.

Дыхание.

Так как лицо пловца при плавании на спине находится над водой, то техника дыхания очень проста. Дыхание согласуется с движениями рук. Вдох делается в момент окончания гребка и выноса рук из воды, выдох продолжается все остальное время до тех пор, пока рука, под которую делается вдох, снова придет в положение у бедра.

Согласование движений.

Пловец продвигается вперед за счет попеременных гребков руками и непрерывных движений ногами. При плавании на спине на каждые два гребка руками приходится шесть ударов ногами.

За это время пловец успевает сделать вдох и выдох.

Брасс

Техника плавания брассом.

Брасс наиболее тихоходный среди других спортивных способов, однако велико его прикладное значение. Бесшумность передвижения, хороший обзор, мощные движения ногами, возможность преодолевать большие расстояния позволяют пловцу применять все это при спасении транспортировке пострадавшего и т.д.

Положение тела и головы.

При плавании способом брасс пловец лежит почти горизонтально у поверхности воды, руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо опущено в воду, ноги прямые, не напряжены, пятки у поверхности воды, стопы повернуты немного внутрь. При этом таз не опускать, в пояснице не прогибаться, мышцы спины не расслаблять.

Из этого исходного положения выполняют гребок руками в стороны-вниз-назад, затем медленно подтягивают пятки к ягодицам. Голову приподнимают так, чтобы рот был над поверхностью воды, и можно было сделать вдох. Когда ноги подтянуты и голени разведены в стороны, надо быстро убрать локти под грудь и вывести руки вперед к поверхности воды. Одновременно с выведением рук выполняется сильный толчок ногами. На одно движение руками и толчок ногами делается вдох и выдох.

Движение ног.

После скольжения, когда прямые ноги соединены, носки оттянуты, а пятки находятся у поверхности воды, ноги свободно, не напрягаясь, одновременно и симметрично сгибают в коленных и тазобедренных суставах, колени разводят в стороны, примерно на ширину плеч. Стопы начинают приближать к ягодицам, пятки у поверхности воды. К концу подтягивания для уменьшения сопротивления голени и стопы скрыты за бедрами и подтягиваются не быстро.

Движение рук.

После скольжения- руки выпрямлены, ладони вниз, голова между рук, лицо в воде, тело лежит свободно и ровно. Из этого положения руками делают рабочее движение- гребок. Развернув ладони в сторону-наружу (большими пальцами вниз), движения руками в стороны-вниз-назад одновременно и симметрично.

Дыхание.

Дыхание зависит от движений руками и согласуется с движениями ногами. Вдох выполняют через рот во второй половине гребка, когда плечи пловца принимают наиболее высокое положение. В этот момент пловец приподнимает голову и , когда рот окажется над поверхностью воды, делает вдох. Затем опускает голову и выполняет выдох (через рот и нос) в воду, который продолжается до следующего вдоха. Вдох надо выполнять быстро, но глубоко. Тело при этом не поднимать, достаточно движения головой вверх-назад. Выдох делать беспрерывно, когда руки выводятся вперед.

Согласование движений.

Руки обеспечивают первоначальное продвижение пловца вперед. С работой рук согласуется выполнение вдоха. Когда руки разводят в стороны-назад, голова пловца приподнимается и, как только рот оказывается над водой, следует вдох.

В момент окончания гребка начинается подтягивание ног. Одновременно с выведением рук вперед пловец выполняет толчок ногами и скользит в воде.

Универсальные учебные действия

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других.

Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения.

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Планируемые результаты изучения раздела (темы)

Содержание раздела (темы)	Планируемые результаты изучения раздела (темы)
1	2
Раздел «Кроль»	
Кроль на груди, на спине. Развитие скоростно-силовых качеств Техника плавания кролем. 21ч.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног кролем по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди. Использовать понятия способа плавания кролем. Показывать примеры правильного выполнения задания. Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Брасс»	
Техника плавания брассом в координации. Скоростное плавание. 6ч.	Объяснять правильность выполнения движений рук и ног брассом по элементам на груди, на спине; согласовывать движения рук и ног с дыханием при плавании брассом на груди. Использовать понятия способа плавания брассом. Показывать примеры правильного выполнениязадания.Тренировать выполнение упражнения на дыхание. Оценивать выполнения упражнений. Развивать скоростно-силовые качества.
Раздел «Развитие гибкости, силы»	
Скольжения. Техника прыжка. Техника ныряния. Старт. Ныряние на дальность. Проплывание под водой. Повороты. 4ч.	Выполнять различные способы прыжков. Тренироваться в выполнении ныряния с бортика и из воды. Научить задерживать дыхание под водой и проплывать определенное расстояние. Формировать навык выполнения команды «На старт!». Развивать гибкость, силовые качества.
Раздел «Теория»	
Правила поведения в бассейне, гигиена.Техника безопасности. 2ч.	Разучить правила поведения в бассейне, гигиенические требования, технику безопасности на занятиях плаванием.
Раздел «Соревнования»	
Соревнования 2ч	Проверить свои результаты при сдаче нормативов.

Ресурсное обеспечение программы.

Программа реализуется учителем физической культуры. Занятия проводятся в бассейне СК «Спартак».

Информационно-методическое обеспечение программы:

- Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.
- Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003
- Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 865 с.
- Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ», 2005
- Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва
- Обучение плаванию младших школьников. Т.А.Протченко, Ю.А.Семенов Москва «Айрис-Пресс»2003
- Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000
- Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5-9классы «Просвещение». 2010 – Москва. Лях В.И. Зданевич А.А.
- Рабочие программы ФГОС Физическая культура. В.И.Лях, М.Я.Виленский «Просвещение» Москва, 2014
- Наглядные пособия «Способы плавания»

Перечень материально-технического обеспечения:

- Гимнастические палки, скамейки, шведская стенка, вис;
- Мячи, плавательные доски, обручи, скакалки, очки;
- Секундомер, свисток;

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны **знать**/ понимать:

- правила безопасного поведения;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной терминологии;

2. Учащиеся должны **уметь**:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в спортивных соревнованиях по плаванию, улучшить физические показатели.Педагог создает мониторинг достижений обучающихся, где можно проследить рост учащихся. Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием обучающихся. Обучающиеся не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге. При выполнении упражнений необходимо рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений

опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов, слова, средств наглядного воздействия на детей. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Рекомендуемая литература

Данную программу реализуют следующие учебники:

Программа физического воспитания 1-11классов. Лях В.И. Зданевич А.А. Москва «Просвещение» 2008г.

Программа обучения детей плаванию Воронова Е.К. Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2003

Капотов П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 865 с.

Плавание. Методические рекомендации. Н.Ж.Булгакова Москва «Астрель-АСТ»2005

Здоровье-сберегающие технологии. Ковалько В.И. 2004 Москва

Игры у воды, на воде, под водой. Н.Ж.Булгакова Москва »Физкультура и Спорт» 2000

Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. М.Педролетти«Феникс» Ростов-на-Дону 2006

Наглядные пособия с изображением способов плавания.

Литература для детей:

Первые шаги. Плавание. Н.Ж.Булгакова Москва «Айрис Пресс» 2003

Обучение плаванию дошкольников и школьников. Т.А.ПротченкоЮ.А.Семенов «Феникс» Ростов-на-Дону 2001

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Кол-во часов	Тема	Требования к уровню подготовленности обучающихся
1.	1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	Знать правила поведения в бассейне, личная гигиена
2.	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	Уметь плавать кролем на груди и спине
3.	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	Уметь плавать кролем на груди и спине
4.	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	Уметь плавать кролем на груди и спине
5.	1	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	Уметь плавать кролем на груди и спине
6.	1	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	Уметь плавать кролем на груди и спине
7.	1	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	Уметь плавать кролем на груди и спине
8.	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	Уметь плавать кролем на груди и спине
9.	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	Уметь плавать кролем на груди и спине
10.	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	Уметь плавать кролем на груди и спине
11.	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	Уметь плавать кролем на груди и спине
12.	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	Уметь плавать кролем на груди и спине
13.	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	Уметь плавать кролем на груди и спине
14.	1	Комплексное плавание, 8х25м.в/ст.,8х25м.н/н кролем н/гр..	Уметь плавать кролем на груди и спине
15.	1	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	Уметь плавать кролем на груди и спине
16.	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Уметь плавать кролем на груди и спине
17.	1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	Знать правила поведения в бассейне, личная гигиена

		Инструктаж по ТБ	
18.	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	Уметь плавать кролем на груди и спине
19.	1	Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине
20.	1	Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине
21.	1	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст..	Уметь плавать кролем на груди и спине
22.	1	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст..	Уметь плавать кролем на груди и спине
23.	1	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	Уметь плавать кролем на груди и спине
24.	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Уметь плавать кролем на груди и спине
25.	1	Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине
26.	1	Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине
27.	1	Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине
28.	1	Развитие выносливости 500м. в/ст., игры и развлечения на воде.	Уметь плавать кролем на груди и спине
29.	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Уметь плавать кролем на груди и спине
30.	1	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	Уметь плавать кролем на груди и спине
31.	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	Уметь плавать кролем на груди и спине

32.	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	Уметь плавать кролем на груди и спине
33.	1	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	Уметь плавать кролем на груди и спине
34.	1	Комплексное плавание, 8х25м.в/ст.,8х25м.н/н кролем н/гр..	Уметь плавать кролем на груди и спине
35.	1	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	Уметь плавать кролем на груди и спине
Итого 35 часов			