

Утверждено  
приказ от 23.10.2024 № 587-о

Программа платной услуги  
«Проведение занятий по обучению плаванию»

Составитель:  
Резина Оксана Владимировна,  
руководитель платной услуги

2024-2025 учебный год

### Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу обучение плаванию в начальной школе составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), на основании примерной программы федерального компонента государственного образовательного стандарта автор В.И.Лях «Физическая культура», утверждённой МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта. Учебник ФГОС «Физическая культура» 1-4 классы Г.И. Погадаев, Москва: «Дрофа», 2020.

К занятиям допускаются учащиеся 1-4 классов, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности.

Данная программа, разработана для обучающихся 1-4 классов МБОУ «СОШ №6».

Количество занятий в год, отведённых на функционирование услуги «Проведение занятий по обучению плаванию» – 55 (из расчёта 2 занятия в неделю / с 25.10.2024 по 31.05.2025).

Цель:

Формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- укрепление здоровья, закаливание;
- совершенствование техники всех способов плавания;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- обучение прикладному плаванию;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств,
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

В результате освоения программы обучающийся должен:

Знать:

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма

Уметь:

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 100 метров без учета времени;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях плаванием;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
  - для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
  - для оказания помощи в экстремальных ситуациях;
  - для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

## Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Метапредметные результаты:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить беседы и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</li> <li>- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</li> <li>- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</li> <li>- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</li> <li>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять основные технические действия и приёмы.</li> <li>- выполнять тестовые упражнения уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

## Учебно-тематический план для 1-4 классов

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			теоретические	практические
1	Основы знаний: • Правила поведения в бассейне, меры безопасности. • Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.	1	1	
2	Общая физическая подготовка.	14		14
3	Имитационные упражнения (на суше).	14		14
4	Специальная физическая подготовка.	26		26
<b>Итого:</b>		<b>55</b>	<b>1</b>	<b>54</b>

### Содержание программы

#### 1. Основы знаний:

Общие требования безопасности при проведении занятий по плаванию. Специальное оборудование для занятий плаванием. История плавания. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда). Противопоказания. Тестирование.

#### 2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

- упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади;

- упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы;

- упражнения для мышц спины и ягодиц;

- упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Имитационные упражнения на суше:

- Кроль на спине

- Кроль на груди

Упражнения выполняются на гимнастической скамье, изучается работа рук, ног, корпуса, отрабатывается техника дыхания.

#### 3. Специальная физическая подготовка:

Изучение спортивного способа плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно, в следующем порядке:

1. положение тела,

2. дыхание,

3. движения ногами,

4. движения руками,

5. общее согласование движений. При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Материально- техническое обеспечение:

Для занятий по программе необходимо следующее оборудование:

- Нарукавники-30 шт.
- Жилет с нарукавниками- 30шт.
- Круг-30 шт.
- Пояс поплавок - 30шт.

### Календарно-тематическое планирование курса «обучение плаванию»

Класс: 1-4

Количество часов: 55 часов

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во час	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила поведения в бассейне, меры безопасности.	беседа,	1	25.10.2024	
2	Правила поведения в бассейне, меры безопасности. Правила личной гигиены.	беседа, тренировочное занятие	1	28.10.2024	
3	Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.	беседа, тренировочное занятие	1	01.11.2024	
4	ОРУ. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Всплывание и лежание на воде.	тренировочное занятие	1	08.11.2024	
5	ОРУ. Упражнения на погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде.	тренировочное занятие	1	11.11.2024	
6	Упражнение в воде с плавательными досками, на груди в согласование работы ног.	беседа, тренировочное занятие	1	15.11.2024	
7	Упражнение в воде с плавательными досками, на груди в согласование работы ног.	тренировочное занятие	1	18.11.2024	
8	Упражнение в воде с плавательными досками, на груди в согласование работы ног и правой (левой руки)	тренировочное занятие	1	22.11.2024	
9	ОРУ. Упражнения выдохи в воду; игры на воде.	тренировочное занятие	1	25.11.2024	
10	ОРУ. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.	тренировочное занятие	1	29.11.2024	
11	ОРУ. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.	тренировочное занятие	1	02.12.2024	

12	Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Работа с плавательными досками.	тренировочное занятие	1	06.12.2024	
13	Упражнения техники кроля на груди (упражнения для изучения движений ногами и дыхания,	тренировочное занятие	1	09.12.2024	
14	Упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации).	тренировочное занятие	1	13.12.2024	
15	Имитация гребковых движения рук, на суше, плавание с плавательной доской, с работой в координации работы рук по переменно.	беседа, тренировочное занятие	1	16.12.2024	
16	Имитация гребковых движения рук, на суше, плавание с плавательной доской, с работой в координации работы рук по переменно.	тренировочное занятие	1	17.12.2024	
17	ОРУ. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног.	тренировочное занятие	1	20.12.2024	
18	ОРУ. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног.	тренировочное занятие	1	23.12.2024	
19	Согласование движений рук с дыханием.	тренировочное занятие	1	27.12.2024	
20	Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне в сочетании с ходьбой, с работой ног.	тренировочное занятие	1	10.01.2025	
21	ОРУ на суше, воде.	тренировочное занятие	1	13.01.2025	
22	ОРУ. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.	тренировочное занятие	1	17.01.2025	
23	ОРУ. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.	тренировочное занятие	1	20.01.2025	
24	Упражнения техники кроля на груди для изучения движений ногами и дыхания.	тренировочное занятие	1	24.01.2025	
25	Упражнения техники кроля на груди на общее согласования движений, в полной координации.	тренировочное занятие	1	27.01.2025	
26	Упражнения техники кроля на спине для изучения движений ногами и дыхания.	тренировочное занятие	1	31.01.2025	
27	Упражнения техники кроля на спине на общее согласования движений, в полной координации.	тренировочное занятие	1	03.02.2025	
28	Имитация прыгивание в воду с тумбы.	тренировочное занятие	1	07.02.2025	
29	Имитация прыгивание в воду с	тренировочное	1	10.02.2025	

	тумбы. В согласовании с задержкой дыхания.	занятие			
30	Скольжение на спине. С имитацией рук в движении.	тренировочное занятие	1	14.02.2025	
31	Скольжение на спине. Игры на воде	тренировочное занятие	1	17.02.2025	
32	Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук.	тренировочное занятие	1	21.02.2025	
33	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди. Проплывание отрезков в полной координации.	тренировочное занятие	1	28.02.2025	
34	Проплывание отрезков в полной координации. Кроль на груди.	тренировочное занятие	1	03.03.2025	
35	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на спине. Проплывание отрезков в полной координации.	тренировочное занятие	1	14.03.2025	
36	Проплывание отрезков в полной координации. Кроль на груди.	тренировочное занятие	1	17.03.2025	
37	Способы прикладного плавания. Игры на воде	тренировочное занятие	1	21.03.2025	
38	Способы прикладного плавания. Игры на воде	тренировочное занятие	1	24.03.2025	
39	Плавание с предметами и грузами.	тренировочное занятие	1	28.03.2025	
40	Игры на воде, свободное плавание.	тренировочное занятие	1	31.03.2025	
41	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди.	тренировочное занятие	1	04.04.2025	
42	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди. ОРУ с плавательными досками.	беседа, тренировочное занятие	1	07.04.2025	
43	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди. Игры на воде.	тренировочное занятие	1	11.04.2025	
44	Имитация работы рук в согласовании с ногами.	тренировочное занятие	1	14.04.2025	
45	Движение руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом плавания.	тренировочное занятие	1	18.04.2025	
46	Имитация работы рук в согласовании с дыханием, на суше	беседа, тренировочное занятие	1	21.04.2025	
47	Движение руками в согласовании с дыханием при плавании избранным	тренировочное занятие	1	25.04.2025	

	способом плавания.				
<b>48</b>	Имитация прыжка в воду с задержкой дыхания.	беседа, тренировочное занятие	1	28.04.2025	
<b>49</b>	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом плавания.	тренировочное занятие	1	05.05.2025	
<b>50</b>	Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.	тренировочное занятие	1	12.05.2025	
<b>51</b>	Зеркальный показ способов плавания на суше.	беседа, тренировочное занятие	1	16.05.2025	
<b>52</b>	Совершенствование навыка техники плавательных движений (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)	тренировочное занятие	1	19.05.2025	
<b>53</b>	Совершенствование навыка техники плавательных движений (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)	тренировочное занятие	1	23.05.2025	
<b>54</b>	ОРУ на суше, воде.	беседа, тренировочное занятие	1	26.05.2025	
<b>55</b>	Плавание на скорость 25 x 50 м	тренировочное занятие	1	30.05.2025	