

УТВЕРЖДЕНО
приказ
МБОУ «СОШ №6»
от 12.10.2023 №722-о

Программа платной дополнительной образовательной услуги
«Проведение занятий по обучению плаванию»

Составитель:
Ифтоди Григорий Васильевич,
преподаватель по оказанию
платной дополнительной
образовательной услуги

2023-2024 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» – 68 (из расчёта 2 занятия в неделю / с 12.10.2023 по 30.05.2024).

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
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Метапредметные результаты:	<ul style="list-style-type: none"> - проводить беседы и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; - 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; - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); - выполнять основные технические действия и приёмы. - выполнять тестовые упражнения уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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.	2	2	
2	Общая физическая подготовка.	16		16
3	Имитационные упражнения (на суше).	18		18
4	Специальная физическая подготовка.	32		32
Итого:		68	2	64

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: 68час.

№ п/п	Содержание	Форма проведения	Кол-во час	Дата по плану	Дата по факту
1	Правила поведения в бассейне, меры безопасности.	беседа,	1	12.10.2023	
2	Правила поведения в бассейне, меры безопасности. Правила личной гигиены.	беседа, тренировочное занятие	1	12.10.2023	
3	Знания по истории плавания и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами.	беседа, тренировочное занятие	1	17.10.2023	
4	ОРУ. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Всплывание и лежание на воде.	тренировочное занятие	1	19.10.2023	
5	ОРУ. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Всплывание и лежание на воде.	тренировочное занятие	1	24.10.2023	
6	ОРУ. Упражнения на погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде.	тренировочное занятие	1	26.10.2023	
7	Упражнение в воде с плавательными досками, на груди в согласование работы ног.	беседа, тренировочное занятие	1	31. 10.2023	
8	Упражнение в воде с плавательными досками, на груди в согласование работы ног.	тренировочное занятие	1	02.11.2023	
9	Упражнение в воде с плавательными досками, на груди в согласование работы ног и правой (левой руки)	тренировочное занятие	1	07.11.2023	
10	ОРУ. Упражнения выдохи в воду; игры на воде.	тренировочное занятие	1	09.11.2023	
11	ОРУ. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.	тренировочное занятие	1	14.11.2023	

12	ОРУ. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду.	тренировочное занятие	1	16.11.2023	
13	Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Работа с плавательными досками.	тренировочное занятие	1	21.11.2023	
14	Упражнения техники кроля на груди (упражнения для изучения движений ногами и дыхания,	тренировочное занятие	1	23.11.2023	
15	Упражнения для изучения движения руками и дыхания, упражнения на общее согласования движений, в полной координации).	тренировочное занятие	1	28.11.2023	
16	Имитация гребковых движения рук, на суше, плавание с плавательной доской, с работой в координации работы рук по переменно.	беседа, тренировочное занятие	1	30.11.2023	
17	Имитация гребковых движения рук, на суше, плавание с плавательной доской, с работой в координации работы рук по переменно.	тренировочное занятие	1	05.12.2023	
18	ОРУ. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног.	тренировочное занятие	1	07.12.2023	
19	ОРУ. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног.	тренировочное занятие	1	12.12.2023	
20	Согласование движений рук с дыханием.	тренировочное занятие	1	14.12.2023	
21	Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне в сочетании с ходьбой, с работой ног.	тренировочное занятие	1	19.12.2023	
22	ОРУ на суше, воде.	тренировочное занятие	1	21.12.2023	
23	ОРУ. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.	тренировочное занятие	1	26.12.2023	
24	ОРУ. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды.	тренировочное занятие	1	29.12.2023	
25	Упражнения техники кроля на груди для изучения движений ногами и дыхания.	тренировочное занятие	1	09.01.2024	
26	Упражнения техники кроля на груди на общее согласования движений, в полной координации.	тренировочное занятие	1	11.01.2024	
27	Упражнения техники кроля на спине для изучения движений ногами и дыхания.	тренировочное занятие	1	16.01.2024	
28	Упражнения техники кроля на спине на общее согласования	тренировочное занятие	1	18.01.2024	

	движений, в полной координации.				
29	Имитация прыгивание в воду с тумбы.	тренировочное занятие	1	23.01.2024	
30	Имитация прыгивание в воду с тумбы. В согласовании с задержкой дыхания.	тренировочное занятие	1	25.01.2024	
31	Скольжение на спине. С имитацией рук в движении.	тренировочное занятие	1	30.01.2024	
32	Скольжение на спине. Игры на воде	тренировочное занятие	1	01.02.2024	
33	Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук.	тренировочное занятие	1	06.02.2024	
34	Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук.	тренировочное занятие	1	08.02.2024	
35	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди. Проплывание отрезков в полной координации.	тренировочное занятие	1	13.02.2024	
36	Проплывание отрезков в полной координации. Кроль на груди.	тренировочное занятие	1	15.02.2024	
37	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди. Проплывание отрезков в полной координации.	тренировочное занятие	1	20.02.2024	
38	Проплывание отрезков в полной координации. Кроль на спине.	тренировочное занятие	1	22.02.2024	
39	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на спине. Проплывание отрезков в полной координации.	тренировочное занятие	1	27.02.2024	
40	Проплывание отрезков в полной координации. Кроль на груди.	тренировочное занятие	1	29.02.2024	
41	Способы прикладного плавания. Игры на воде	тренировочное занятие	1	05.03.2024	
42	Способы прикладного плавания. Игры на воде	тренировочное занятие	1	07.03.2024	
43	Плавание с предметами и грузами.	тренировочное занятие	1	12.03.2024	
44	Игры на воде, свободное плавание.	тренировочное занятие	1	14.03.2024	
45	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди.	тренировочное занятие	1	19.03.2024	
46	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди. ОРУ с	беседа, тренировочное занятие	1	21.03.2024	

	плавательными досками.				
47	Имитационные упражнения плавания на гимнастической скамье: кроль на груди. Игры на воде.	тренировочное занятие	1	26.03.2024	
48	Имитация работы рук в согласовании с ногами.	тренировочное занятие	1	28.03.2024	
49	Движение руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом плавания.	тренировочное занятие	1	02.04.2024	
50	Имитация работы рук в согласовании с дыханием, на суше	беседа, тренировочное занятие	1	04.04.2024	
51	Движение руками в согласовании с дыханием при плавании избранным способом плавания.	тренировочное занятие	1	09.04.2024	
52	Имитация прыжка в воду с задержкой дыхания.	беседа, тренировочное занятие	1	11.04.2024	
53	ОРУ с обручами на воде.	беседа, тренировочное занятие	1	16.04.2024	
54	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом плавания.	тренировочное занятие	1	18.04.2024	
55	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании избранным способом плавания.	тренировочное занятие	1	23.04.2024	
56	Совершенствование техники всех способов плавания, стартов и поворотов.	тренировочное занятие	1	25.04.2024	
57	Зеркальный показ способов плавания на суше.	беседа, тренировочное занятие	1	30.04.2024	
58	Совершенствование навыка техники плавательных движений (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)	тренировочное занятие	1	07.05.2024	
59	Совершенствование навыка техники плавательных движений (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)	тренировочное занятие	1	14.05.2024	
60	ОРУ на суше, воде.	беседа, тренировочное занятие	1	14.05.2024	
61	Совершенствование навыка техники плавательных движений (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.)	тренировочное занятие	1	16.05.2024	
62	Развитие скоростно-силовых	беседа,	1	16.05.2024	

	возможностей путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления	тренировочное занятие			
63	ОРУ. Спринтерское плавание. Игры на воде.	тренировочное занятие	1	21.05.2024	
64	Формирование экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания. Игры на воде.	беседа, тренировочное занятие	1	21.05.2024	
65	Формирование экономичности, легкости и вариантности движений в основных способах плавания. Игры на воде.	тренировочное занятие	1	23.05.2024	
66	Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м.	тренировочное занятие	1	23.05.2024	
67	Развитие скоростных качеств на дистанциях 25 и 50 м. Игры на воде	тренировочное занятие	1	28.05.2024	
68	Плавание на скорость 25 x 50 м	тренировочное занятие	1	30.05.2024	

Список литературы

1. «Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов». – В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2020 г.
2. Учебник ФГОС «Физическая культура» 5-6 классы Г.И.Погадаев, Москва: «Дрофа», 2018.
3. Типовая сквозная программа «Юный пловец» А. Никулин, Е. Никулина 2019 г.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2021.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2019.