

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средней общеобразовательной школы с.Октябрьское  
Усманского муниципального района Липецкой области**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 20.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МБОУ СОШ с. Октябрьское  
Приказ № 114 от 20.08.2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**физкультурно - спортивной направленности  
«Обучение плаванию»**

**для обучающихся 3-4х классов**

**Срок реализации программы: 1 год**

Составила

учителя физической культуры :

Федорищева В.А.

**с. Октябрьское 2024- 2025г.**

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам.

**Цель:** формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом, плаванием в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

**Данная программа решает следующие задачи:**

- способствует оздоровлению и закаливанию организма;
- вооружает учащихся навыками плавания, что является гарантией от несчастных случаев;
- предупреждает и частично исправляет деформации позвоночника;
- помогает овладеть навыками плавания как средством самостоятельного физического совершенствования на всю жизнь;
- обогащает двигательный опыт учащихся;
- способствует увеличению двигательного объема учащихся;

### **Общая характеристика**

Содержание внеурочной деятельности по плаванию представляет собой взаимосвязь следующих содержательных линий:

- основы знаний; техника безопасности при посещении бассейна, гигиенические требования, поведение на воде.
- двигательные навыки и умения; имитационные упражнения, упражнения для освоения с водой, игры и игровые задания.
- специальная физическая подготовленность; упражнения, развивающие силовые способности, быстроту, выносливость, игры и игровые задания на воспитание ловкости и координации движений.
- техническая подготовленность; зачетные требования по физической и технической подготовленности учащихся, помогающих следить за уровнем технико-физической подготовленности.

### **Содержание программы**

#### **Содержание программы для обучающихся**

На занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания, формирование у школьников устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и здоровому образу жизни.

#### **Основные задачи подготовки:**

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;

- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

## **Теория**

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание. Влияние физических упражнений на организм человека. Спортивный инвентарь. История развития плавания. Правила соревнований. Влияние плавания на физические качества (выносливость, скоростно-силовые качества, скоростную выносливость, координационные способности). Роль плавания в повседневной жизни человека. Прикладное плавание.

## **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 плавание 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 плавание 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.

Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание брассом на спине. Плавание с полной координацией. Стартовый прыжок с последующим скольжением. Повороты.

Игры: “Волейбол в воде”, “Кто дальше проскользит”, “Салки”, “Рыбаки и рыбки”, эстафеты.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты должны отражать:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества,

потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

### **Метапредметные результаты**

#### **Учащиеся научатся:**

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Календарный учебный график**

<b>Класс</b>	<b>Количество учащихся в группе</b>	<b>Количество занятий</b>	
		<b>в неделю</b>	<b>в год</b>
3 класс	8-10 чел	1 занятие по 45 мин	34 занятия
4 класс	8-10 чел	1 занятие по 45 мин	34 занятия

#### **Условия реализации программы**

Программа ориентирована на плавательную подготовку обучающихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

## Тематическое планирование

Содержание	Количество занятий	
	классы	
	3	4
Основы знаний	В процессе занятий	
Специальная физическая, техническая подготовка.	27	27
Упражнения для освоения с водой		
Упражнения, знакомящие с плотностью и сопротивлением воды	+	
Погружение в воду с головой и открывание глаз	+	+
Всплывание и лежание на поверхности	+	+
Освоение дыхания в воде	+	+
Скольжение на груди и спине	+	+
Коль на груди	+	+
Кроль на спине		+
Прыжки	+	+
Повороты		+
Эстафеты	+	+
Игры и развлечение на воде	+	+
Занятия на суше (сухое плавание)	3	3
Имитация способов плавания	+	+
Упражнения развивающие ОФП	+	+
Подвижные и спортивные игры, игровые задания на суше.	+	+
Контрольные занятия	4	4
Общее количество занятий	34	34

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения программного материала по плаванию обучающие 3-4 класс должны:

**Иметь представление:**

- о правилах поведения и технике безопасности в бассейне;
- о профилактике травматизма;
- о правильном дыхании при плавании кролем на груди;
- о личной гигиене;
- знать названия спортивных способов плавания.

**Научатся:**

- составлять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- самостоятельно выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техники плавания кролем на груди;
- проплывать контрольные отрезки кролем на груди;
- выполнять прыжки в воду;
- уверенно держатся на воде.

**Демонстрировать уровень плавательной подготовленности**

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в воду «солдатином»	уверенно без ошибок	с незначительными ошибками	с грубыми ошибками / руки врозь, ноги согнуты в фазе полета/.
Движение ног кролем на груди в сочетании с дыханием, в положении стрела. / м./	12,5 без ошибок	12,5 с незначительными ошибками	8 – 10 с ошибками
Движение рук кролем на груди в положении стрела. / м./	12.5	12.5 с незначительными ошибками	8 – 10 с ошибками
Координация движений рук и ног кролем на груди, на задержке дыхания / м. /	15	10	8
Уверенно держаться на воде /м/			
3 класс	18	15	10
4 класс	20	17	15

## Обеспечение безопасности по плаванию

До начала организации плавания в бассейне детей надо ознакомить с правилами поведения в помещении бассейна и на воде.

Обеспечение безопасности при организации плавания с учащимися включает следующие правила:

- непосредственно образовательную деятельность по плаванию проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
- не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
- не разрешать учащимся толкать друг друга, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
- допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.
- приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.
- проводить поименно переключку учащихся до входа в воду и после выхода из нее.
- научить детей пользоваться спасательными средствами.
- во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за учащимися, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
- обеспечить обязательное присутствие медсестры при проведении непосредственно образовательной деятельности по плаванию.
- не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.
- при появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
- соблюдать методическую последовательность обучения.
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и плавательную подготовку каждого ребенка.
- прыжки в воду разрешать учащимся, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
- добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности по плаванию.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- входить в воду только по разрешению преподавателя;
- спускаться по лестнице спиной к воде;

- не стоять без движений в воде;
- не мешать друг другу, окунаться;
- не наталкиваться друг на друга;
- не кричать;
- не звать нарочно на помощь;
- не топить друг друга;
- не бегать в помещении бассейна;
- проситься выйти по необходимости;
- выходить быстро по команде инструктора.

<b>Календарно-тематическое планирование по плаванию в 3- 4 классе</b>				
№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ и требования к подготовке мест проведения занятий по плаванию. Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
2	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры. Личная гигиена на занятиях по плаванию.	1		
3-4	Игровые задания на воде. Свободное плавание.	2		
5-6	Игровые задания с погружением. Свободное плавание.	2		
7-8	Скольжение на груди с различным положением рук.	2		
9-10	Движение ног как при плавании кроль на груди.	2		
11-12	Движение ног как при плавании кроль на спине.	2		
13	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	1		
14-15	Движение рук как при плавании кроль на спине.	2		
16-17	Движение рук как при плавании кроль на груди.	2		
18-19	Плавание кролем с полной координацией движений.	2		
20-21	Прыжок в воду в группировке с тумбы. Проплывание контрольных отрезков способом кроль.	2		
22	Игры, игровые задания на воде. Свободное плавание.	1		
23	Техника простых поворотов – кролем на груди, на спине.	1		



24	Старт из воды при плавании кролем на груди и спине.	1		
25	Игры на воде, эстафеты, соревнования.	1		
26	Эстафеты. Свободное плавание.	1		
27-28	Контроль уровня подготовленности по плаванию ( техника движений)	2		
29-30	Подвижные игры с мячом на воде. Свободное плавание.	2		
31	Эстафета. Прыжки с бортика. Свободное плавание.	1		
32-33	Контроль уровня подготовленности по плаванию ( проплывание контрольных отрезков)	2		
34	Полоса препятствий. Имитация движений рук и ног как при плавании кроль. Подвижная игра «Снайперы»	1		
35	Разминка. Эстафета с обручем. Т.Б по плаванию в летний период.	1		
<b>Итого в год 35 занятий</b>		<b>35 ч</b>		

#### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.**

1. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2019г.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
3. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 2020.
4. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников,  
Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М., «Айрис пресс» - 2020 г.
5. Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2019 г.