


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3  
города Каменск - Шахтинский

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов  
МБОУ СОШ №3 от 31.08.2022 г. №2  
 секретарь МО Кузнецова Е.Ю.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
 Яценко Н.А.

31.08.2022 г.

«Утверждено»  
Директор МБОУ СОШ №3  
Золотова И.А.  
Приказ от 31.08.2022 г. № 222/1  
Печать



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2022-2023 учебный год

по внеурочной деятельности «Плавание» 3 класс

количество часов: 34 часа

Учитель: Кузнецова Елена Юрьевна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Закона РФ «Об образовании»; Областного закона «Об образовании в Ростовской области»; устава МБОУ СОШ №3 г. Каменска-Шахтинского, а также на основе анализа деятельности образовательного учреждения с учетом возможностей УМК «Школа России»; учебного плана МБОУ СОШ №3 на 2022-2023 учебный год, положения о рабочей программе МБОУ СОШ №3.

Плавание как один из видов спортивно-оздоровительной деятельности, способствует развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Оно является одним из важнейших средств закаливания учащихся.

Актуальность общеобразовательной программы «Плавание» по внеурочной деятельности для начальных классов состоит в том, что традиционная организация учебного процесса при доминантной сидячей рабочей позе учащихся требует проведение специальных мероприятий, направленных на профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата. Особенно остро стоит вопрос в начальной школе. Резкая перемена двигательного режима, выражается в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данного фактора.

Плавание – жизненно необходимый навык для человека любого возраста. Огромное количество несчастных случаев на воде ежегодно происходит из-за того, что люди не умеют плавать, причем большую часть пострадавших на воде составляют дети школьного и младшего школьного возраста. Многие дети просто боятся воды.

**Цель:** формирование основ здорового образа жизни, развитие и совершенствование физических качеств, а также творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, а именно – умение плавать.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- повышение умственной и физической работоспособности;
- приобретение жизненно необходимого умения плавать;
- овладение элементами трех способов плавания, стартов и поворотов;
- улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительного плавания.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

В результате изучения программы **обучающийся должен знать:**

1. Названия плавательных упражнений.
2. Стили прикладного и спортивного плавания, и названия предметов для обучения.
3. Влияние плавания на состояние здоровья.
4. Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

### **Обучающийся должен уметь:**

1. Проплыть 25м любым стилем плавания, уверенно преодолевая дистанцию с соблюдением правильно выполненной техники и дыхания.
2. Умение правильно применять плавательный инвентарь.
3. Чувствовать себя комфортно и расслабленно во время плавания более 15м.
4. Применять полученные навыки и умения прикладного плавания.
5. Применять элементы плавания для поддержания здоровья и укрепления организма.
6. Соблюдать правила личной гигиены и закаливания.

### **Форма подведения итогов реализации программы внеурочной деятельности:**

- тестирование;
- проплывание спортивным способом плавания без учёта времени с сохранением правильной техники и дыхания;
- сравнение показаний здоровья в начале учебного года с окончанием.

### **Предметные результаты:**

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки обучающегося;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ПЛАВАНИЕ»**

### **Раздел 1. Знания о плавании**

История возникновения и развития плавания как вида спорта. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление плаванием.

Характеристика видов плавания (спортивное, синхронное, водное поло, прыжки в воду). Характеристика стилей плавания. Дистанции и программа соревнований по плаванию. Основные правила проведения соревнований по плаванию. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к плавательному бассейну, его размерам, дорожкам, допустимой температуре воды. Словарь терминов и определений по плаванию.

Занятия плаванием, как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых пловцу и способах их развития. Основные средства и методы обучения технике способов плавания. Основы прикладного плавания и его значение. Игры и развлечения на воде.

Влияние занятий плаванием на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года. Способы спасения пострадавшего на воде. Основные и подручные средства спасения на воде.

Режим дня при занятиях плаванием. Личная гигиена во время занятий плаванием. Форма одежды/плавательная экипировка (спортивный костюм, плавательный костюм,

шапочка, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий плаванием.

## **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности**

Самоконтроль во время занятий плаванием и при купании в бассейне и открытых водоемах. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного пловца. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Правильное сбалансированное питание пловца. Характерные травмы во время занятий плаванием и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для плавания, купания. Выбор одежды для занятий плаванием (плавательная экипировка). Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий плаванием. Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по плаванию в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; учебные прыжки в воду; игры и развлечения на воде; упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и их совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой (упражнения для: ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; погружения в воду с головой, подныривания и открывания глаз в воде; всплывания и лежания на воде; выдохи в воду; скольжения). Упражнения с использованием плавательных досок, гимнастических палок, аква-гантелей, нудлсов и других вспомогательных средств.

Учебные прыжки в воду из положения сидя на бортике с упором рукой, ногами, из упора присев, из положения стоя соскок вниз ногами с шага и прыжка, спад из положения согнувшись, прыжок вниз головой.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения способов плавания: упражнения для изучения движений ногами; согласования движений ногами и дыхания; движений руками; движений руками и дыхания; общего согласования движений (включая имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной, подвижной опорой, без опоры).

Спортивные способы плавания (начальный этап) в бассейне (брасс, кроль на груди и кроль на спине; баттерфляй (дельфин)). Упражнения и игры для совершенствования техники плавания.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения стартового прыжка, старта из воды; упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе, поворота кувырком вперед в кроле на груди и на спине.

Проплывание учебных дистанций произвольным способом. Плавание различными способами плавания в полной координации. Участие в соревновательной деятельности.

Прикладные способы плавания: плавание на боку; ныряние; брасс на спине. Способы погружения при нырянии. Плавание в экстремальных ситуациях (длительное пребывание в воде; способы отдыха в воде; при судорогах во время плавания; плавание в водорослях, при сильной волне, при сильном течении и водоворотах при провале под лед; в одежде). Приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка пострадавшего на воде. Применение спасательных средств.

Игры и развлечения на воде (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера командные игры).

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Общее кол-во часов
1	Знания о плавании	6
2	Способы физической деятельности	6
3	Физическое совершенствование	22
	ИТОГО:	34

### Календарно-тематический план

по внеурочной деятельности плавание

на 2022-2023 учебный год

Класс 3

Кол-во часов на год 34 ч.

Учитель: Кузнецова Елена Юрьевна

Кол-во уроков в неделю 1 ч.

№ урока	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Форма деятельности	дата		Примечание
				план	факт	
1.	Техника безопасности на занятиях плаванием.	1	Познавательная беседа	06.09		
2.	Освоение с водой.	1	Практическое занятие	13.09		
3.	Освоение с водой.	1	Практическое занятие	20.09		
4.	Техника плавания способом кроль на груди.	1	Практическое занятие	27.09		
5.	Техника плавания способом кроль на груди.	1	Практическое занятие	04.10		
6.	Техника плавания способом кроль на груди.	1	Практическое занятие	11.10		

7.	Техника плавания способом кроль на спине.	1	Практическое занятие	18.10		
8.	Техника плавания способом кроль на спине.	1	Практическое занятие	25.10		
9.	Техника плавания способом кроль на спине.	1	Практическое занятие	08.11		
10.	Техника выполнения поворотов.	1	Практическое занятие	15.11		
11.	Техника стартового прыжка.	1	Практическое занятие	22.11		
12.	Плавание избранным способом.	1	Практическое занятие	29.11		
13.	Плавание избранным способом.	1	Практическое занятие	06.12		
14.	Игры на воде.	1	Спортивные игры	13.12		
15.	Игры на воде.	1	Спортивные игры	20.12		
16.	Игры на воде.	1	Спортивные игры	27.12		
17.	Понятие о закаливании.	1	Познавательная беседа	10.01		
18.	Развитие плавания как вида спорта в мире, в России.	1	Познавательная беседа	17.01		
19.	Здоровый образ жизни и его составляемые	1	Познавательная беседа	24.01		
20.	Общая физическая подготовка.	1	Комплексы физических упражнений	31.01		
21.	Общая физическая подготовка.	1	Комплексы физических упражнений	07.02		
22.	Общая физическая подготовка.	1	Комплексы физических упражнений	14.02		
23.	Общая физическая подготовка.	1	Комплексы физических упражнений	21.02		
24.	Общая физическая подготовка.	1	Комплексы физических упражнений	28.02		
25.	Общая физическая подготовка.	1	Комплексы физических упражнений	07.03		
26.	Общая физическая подготовка.	1	Комплексы физических упражнений	14.03		
27.	Плавание избранным способом. Техника стартового прыжка.	1	Практическое занятие	04.04		
28.	Плавание избранным способом. Комплексное плавание.	1	Практическое занятие	11.04		
29.	Плавание избранным способом. Эстафетное плавание.	1	Спортивные эстафеты	18.04		
30.	Игры и развлечения на воде.	1	Спортивные игры	25.04		
31.	Игры и развлечения на воде.	1	Спортивные игры	02.05		
32.	Контрольный урок. Игры на воде.	1	Соревнования	16.05		
33.	Плавание и качества личности человека.	1	Познавательная беседа Психологические упражнения	23.05		

34.	Способы спасения пострадавшего на воде	1	Познавательная беседа	30.05		
-----	--	---	-----------------------	-------	--	--

С учетом выходных и праздничных дней – **34 ч.**



Прощнуровано и скреплено печатью  
\_\_\_\_\_ листов.

Директор МБОУ СОШ №3

Золотова И. А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023