

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Пермского края**  
**Управление образования администрации Пермского муниципального округа**  
**МАОУ «Усть-Качкинская средняя школа»**

«Рассмотрено»

Заместитель директора по УВР

 Костылева Т.А.

Протокол

ШМО учителей начальных классов

Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ

«Усть-Качкинская средняя школа»

 /Байдина Т.Г./

«30» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Плавание»**  
**для обучающихся 4 класса**

Срок реализации программы - 1 год (1 час в неделю)

Составитель: Оборин И.С.,  
учитель физической культуры

с. Усть-Качка, 2023 г.

## **Адресат программы**

Предлагаемая рабочая программа плавания для 4 классов МАОУ «УСТЬ-КАЧКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»

## **Сроки реализации программы**

Уроки проходят в бассейне 1 раз в неделю по 1 академическому часу (34 часа в год).

## **Общая характеристика учебного предмета**

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств, и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза. Слабое физическое развитие ребенка ведет к нарушениям осанки, а нарушение осанки затрудняет работу внутренних органов, что приводит к дальнейшему ухудшению физического развития. Изменить ситуацию можно, только обеспечив правильное физическое воспитание и адекватный двигательный режим для конкретного ребенка.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Являясь одним из естественных видов двигательной деятельности, плавание в то же время представляет собой уникальное средство физического воспитания. Возможность погружаться на разную глубину, задерживая дыхание, оказывает тренирующее воздействие на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, центральный нервный аппарат. Пребывание под водой при задержке дыхания развивает анаэробную производительность организма, тренирует устойчивость к экстремальным ситуациям. У регулярно занимающихся плаванием жизненная активность легких значительно выше. В связи с укреплением и развитием дыхательных мышц усиливается легочная вентиляция. Передвижение в воде создает хорошие возможности для развития и совершенствования всех типов дыхания.

Велико гигиеническое значение воды. Интенсивная мышечная нагрузка во время быстрого передвижения в водной среде очищает тело человека, не сопровождается обильным потоотделением. Прохладная вода повышает тонус мышц, что благотворно сказывается на состоянии мышечной системы.

Занятия плаванием существенно снижают массу тела. Благодаря высокой плотности, вода оказывает заметное давление на кожный покров, массируя внутренние органы и способствуя расслаблению мышц. В воде растворено определенное количество кислорода и организм получает возможность его дополнительного использования. Упругие потоки воды, оказывая сопротивление плывущему человеку, массируют тело, что благотворно сказывается на физическом и психическом состоянии.

К урокам допускаются все дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа направлена на обучение детей способами плавания: кроль на груди, кроль на спине, стартов и поворотов, а также на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных способностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.



В процессе обучения плаванию создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника, формируется постановка правильного дыхания, повышается тонус мышц - разгибателей позвоночника, брюшного пресса, а также улучшается деятельность сердечно-сосудистой системы. Плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах.

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребенком индивидуально, развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношения к своему здоровью, познавательной и двигательной активности.

Учащимся предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому относиться к обучению более сознательно и активно.

Систематические уроки плавания развивают выносливость, силу, быстроту, гибкость, ловкость, а также повышают общую работоспособность учащихся.

Уроки физической культуры **логически связаны с различными предметами учебного плана:** ОБЖ — ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; география — туризм, выживание в природе; история — история Олимпийских игр, история спорта; математика — расстояние, скорость; биология -режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

## **Цели и задачи реализации программы**

**Цель** образовательной программы – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизация их возможностей посредством занятий физической культурой в условиях бассейна.

В соответствии с выбранной целью решаются следующие **задачи**:

### **Образовательные:**

1. Формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине.
3. Обучение технике плавания способом брасс, дельфин.
4. Обучение технике выполнения стартов и поворотов при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

### **Оздоровительные:**

1. Содействие развитию разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силовых и координационных возможностей.
2. Содействие формированию правильной осанки.
3. Содействие укреплению состояния здоровья путем закаливания.

### **Воспитательные:**



1. Содействие развитию и поддержанию интереса к занятиям плаванием.
2. Содействие развитию волевых качеств.
3. Воспитание чувства коллективизма, трудолюбия, эстетических качеств.
4. Содействие формированию у подростков представления о здоровом образе жизни.

**Основные принципы отбора материала:** принцип доступности, принцип систематичности и последовательности, принцип оздоровительной направленности, принцип коллективности в единстве с индивидуальным подходом.

### **Общая характеристика учебного процесса (основные технологии, методы, формы обучения и режим занятий)**

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Форма организации урока: беседа, рассказ, лекция, показ упражнений, спортивная тренировка, игры на воде. Урок физической культуры состоит из 3-х частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Урок плавания проводится на суше и в воде. Первая и последняя части занятия проводятся обычно на суше, основная его часть в воде.

Вводно-подготовительная часть урока продолжается до 10 минут. Она включает гигиенические процедуры, медицинский осмотр, переключку, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление детей на суше с упражнениями, которые они будут выполнять в воде, вход в воду, разминка.

Основная часть урока длится 25-30 минут и включает в себя выполнение упражнений, направленных на решение основных задач.

Заключительная часть урока длится 5-10 минут и включает в себя: постепенное снижение физической нагрузки, организованный выход из бассейна, построение, краткое подведение итогов урока.

### **2. Требования к уровню подготовки учащихся**

#### ***Личностные результаты:***

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

#### ***Метапредметные результаты:***

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### ***Предметные результаты:***

1. Развитие физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.
2. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
3. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
4. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в бассейне.
5. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений для освоения с водой. Обучение технике плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Анализ и поиск ошибок, исправление их.

### ***Формирование универсальных учебных действий:***

#### **1. Личностные УУД**

- ценностно-смысловая ориентация учащихся (формирование ценности здорового образа жизни через беседы и практику уроков);
- смыслообразование – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом (понимание и раскрытие связи физической культуры с различными видами деятельности человека через беседы, анализ собственного физического состояния до, во время и после уроков);
- личностное и жизненное самоопределение (проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных результатов).

#### **2. Регулятивные УУД:**

- целеполагание, планирование промежуточных целей с учетом конечного результата (самостоятельная и /или совместная с учителем формулировка цели урока, промежуточных и итоговых целей за год);
- составление плана и последовательности действий (составление индивидуального режима дня);
- прогнозирование результатов и контроль в форме сличения с эталоном (выявление характерных ошибок при выполнении различных упражнений, прогнозирование и сопоставление реальных и планируемых результатов на зачетных уроках, соревнованиях);
- оценка качества и уровня усвоения (самооценка учащихся на уроках);
- саморегуляция как способность к преодолению препятствий (проявление волевых качеств в процессе урока).

#### **3. Познавательные УУД:**

- поиск и выделение необходимой информации (различение упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- анализ (анализ упражнений, анализ собственных и чужих ошибок);
- синтез, как составление целого из частей (переход от поэлементного плавания к плаванию в полной координации);

#### **4. Коммуникативные УУД:**

- умение выражать свои мысли, построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации (беседы, постановка вопросов учащимися, формулировка проблем);
- разрешение конфликтов, постановка вопросов (командные игры);
- управление поведением партнера: контроль, коррекция (взаимодействие в парах и группах);



- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками (умение принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности).

### 3. Содержание программы учебного предмета

#### 3.1 Учебно-тематический план 3-4 го класса (34 часа)

| № темы       | Название раздела                                             | Всего часов | Теория   | Практика  |
|--------------|--------------------------------------------------------------|-------------|----------|-----------|
| 1.           | Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.   | 1           | 1        | -         |
| 2.           | Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах. | 1           | 1        | -         |
| 3.           | ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде.              | 1           | -        | 1         |
| 4.           | Дыхательные упражнения.                                      | 1           | -        | 1         |
| 5.           | Техника плавания кролем на груди.                            | 5           | -        | 5         |
| 6.           | Техника плавания кролем на спине.                            | 5           | -        | 5         |
| 7.           | Техника плавания брассом.                                    | 6           | -        | 6         |
| 8.           | Техника плавания дельфином.                                  | 6           | -        | 6         |
| 9.           | Нырание. Доставание предметов со дна.                        | 1           | -        | 1         |
| 10.          | Эстафетное плавание.                                         | 1           | -        | 1         |
| 11.          | Игры в воде.                                                 | 4           | -        | 4         |
| 12.          | Контрольные нормативы.                                       | 2           | -        | 2         |
| <b>ИТОГО</b> |                                                              | <b>34.</b>  | <b>2</b> | <b>32</b> |

#### 3.2 Содержание тем

##### *Тема №1. Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.*

Порядок прибытия на занятия, первоначальное построение, порядок в раздевалке, в душе и в бассейне. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, на занятии в бассейне. Передвижение в бассейне шагом.

##### *Тема №2. Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.*

Знакомство с правилами закаливания, техникой безопасности нахождения в водоеме.

##### *Тема №3. Общеразвивающие физические упражнения. Специальные подготовительные (имитационные) упражнения.*

Имитационные и подготовительные упражнения на суше и в воде для обучения технике плавания способами кроль на груди и кроль на спине, брасс, дельфин.

##### *Тема №4. Дыхательные упражнения.*

Проплывание отрезков кролем на груди и кролем на спине в согласовании с дыханием. Задержка дыхания. Поиск предметов на дне бассейна.

**Тема №5. Техника плавания кролем на груди.**

Плавание кролем на груди в полной координации с постепенным увеличением дистанции, на время. Плавание в ластах.

**Тема № 6. Техника плавания кролем на спине.**

Плавание кролем на спине в полной координации с постепенным увеличением дистанции, на время. Плавание в ластах.

**Тема №7. Техника плавания брассом.**

Изучение техники движений ног и рук брассом в согласовании с дыханием.

**Тема №8. Техника плавания дельфином.**

Изучение техники движений ног и рук дельфином в согласовании с дыханием.

**Тема №9. Ныряние. Доставка предметов со дна**

Проплыwanie различных отрезков на задержке дыхания с выполнением различных заданий.

**Тема №9. Эстафетное плавание.**

Проведение эстафетного плавания среди учеников класса. Формирование команд.

**Тема №10. Игры в воде.**

При помощи игр решаются задачи повторения и закрепления разученных упражнений на воде, воспитание самостоятельности, инициативы, развитие творческих способностей детей, улучшение эмоционального фона занятий.

Игра в водное поло проводится по упрощенным правилам. Состав команды смешанный, количество игроков – произвольное. Способ передвижения с мячом и без мяча не ограничивается. Принимать или передавать мяч можно как одной, так и двумя руками.

**Тема №11. Контрольные нормативы**

|                                            | Нормативы |
|--------------------------------------------|-----------|
| 1. Плавание брассом в полной координации   | 28 метров |
| 2. Плавание дельфином в полной координации | 14 метров |

**4. Календарно-тематическое планирование**

| №<br>темы | Тема урока | Всего<br>часов | Теория | Практи<br>ка | Дата<br>урока |
|-----------|------------|----------------|--------|--------------|---------------|
|-----------|------------|----------------|--------|--------------|---------------|



|     |                                                                                      |   |   |   |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|
|     |                                                                                      |   |   |   |  |
| 1.  | Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Инструктаж по ОТ.                           | 1 | 1 | - |  |
| 2.  | ОРУ и имитационные упражнения на суше и в воде.                                      | 1 | - | 1 |  |
| 3.  | Упражнения на дыхание.                                                               | 1 | - | 1 |  |
| 4.  | Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на спине.                  | 1 | - | 1 |  |
| 5.  | Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на спине.    | 1 | - | 1 |  |
| 6.  | Упражнения на технику движений руками при плавании кролем на груди.                  | 1 | - | 1 |  |
| 7.  | Упражнения на согласование движений руками и ногами при плавании кролем на груди.    | 1 | - | 1 |  |
| 8.  | Плавание кролем на спине и кролем на груди в полной координации.                     | 1 | - | 1 |  |
| 9.  | Игры на развитие скорости.                                                           | 1 | - | 1 |  |
| 10. | Движения руками брассом.                                                             | 1 | - | 1 |  |
| 11. | Движения руками брассом в согласовании с дыханием.                                   | 1 | - | 1 |  |
| 12. | Упражнения для изучения движений ногами брассом.                                     | 1 | - | 1 |  |
| 13. | Движения ногами брассом.                                                             | 1 | - | 1 |  |
| 14. | Упражнения на согласование движений руками и ногами с дыханием при плавании брассом. | 1 | - | 1 |  |
| 15. | Контрольные нормативы.                                                               | 1 | - | 1 |  |
| 16. | Игры на развитие выносливости.                                                       | 1 | - | 1 |  |
| 17. | Плавание кролем на груди в полной координации.                                       | 1 | - | 1 |  |
| 18. | Плавание кролем на спине в полной координации.                                       | 1 | - | 1 |  |
| 19. | Движение ногами дельфином.                                                           | 1 | - | 1 |  |
| 20. | Упражнения для изучения движений руками дельфином.                                   | 1 | - | 1 |  |
| 21. | Движения руками дельфином.                                                           | 1 | - | 1 |  |
| 22. | Движения руками дельфином в согласовании с дыханием.                                 | 1 | - | 1 |  |
| 23. | Движения руками и ногами дельфином в согласовании с дыханием.                        | 1 | - | 1 |  |
| 24. | Плавание кролем на груди.                                                            | 1 | - | 1 |  |
| 25. | Плавание кролем на спине.                                                            | 1 | - | 1 |  |
| 26. | Игры на развитие координации.                                                        | 1 | - | 1 |  |
| 27. | Ныряние. Доставание предметов со дна.                                                | 1 | - | 1 |  |
| 28. | Эстафеты.                                                                            | 1 | - | 1 |  |



|              |                                                                  |           |          |           |  |
|--------------|------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|--|
| 29.          | Плавание в полной координации кролем на груди и кролем на спине. | 1         | -        | 1         |  |
| 30.          | Плавание в полной координации брассом.                           | 1         | -        | 1         |  |
| 31.          | Плавание в полной координации дельфином.                         | 1         | -        | 1         |  |
| 32.          | Контрольные нормативы.                                           | 1         | -        | 1         |  |
| 33.          | Игры с мячом.                                                    | 1         | -        | 1         |  |
| 34.          | Правила поведения и гигиена при купании в открытых водоемах.     | 1         | 1        | -         |  |
| <b>ИТОГО</b> |                                                                  | <b>34</b> | <b>2</b> | <b>32</b> |  |

## 5. Формы и средства контроля

Для определения степени освоения изучаемых в рамках программы способов плавания используется дифференцированная оценка.

Результаты учащихся оцениваются по следующим показателям:

- качество техники плавания;
- индивидуальный прогресс учащегося в развитии его двигательных способностей;
- стремление ученика к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### Контрольные упражнения и нормативы для учащихся 3-4 го класса

|                                            | Нормативы |
|--------------------------------------------|-----------|
| 1. Плавание брассом в полной координации   | 28 метров |
| 2. Плавание дельфином в полной координации | 14 метров |

## 6. Перечень учебно-методических средств обучения

**Инвентарь:** плавательные доски и колобашки в форме восьмерки, ласты, нудлсы, мячи, секундомер, свисток.

**Демонстрационный материал:** плакаты, цифровое видео.

**Учебная и справочная литература:** учебник «Физическая культура. 5-7 классы». М.Я. Виленский, И.М. Туревский и др.

## 7. Список литературы для учителя:

### 7.1 Источники на печатной основе:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Рабочая программа для урока физической культуры 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2013.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура, 5 класс – М.: Просвещение, 2013.
3. Карпенко Е.Н., Коротнова Т.П. Плавание. Игровой метод обучения. – Терра-Спорт, 2009
4. Лафлин Т. Как рыба в воде.- Манн, Иванов и Фербор, 2012