

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 154  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**197350, Санкт-Петербург, Шуваловский проспект, дом 37, корпус 2,  
строение 1  
<http://school154.ru/>**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 154  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2023 № 19

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом ГБОУ школы № 154  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 30.08.2023 № 283 - од

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 3060A8795E368CEB6ECD0826BA0B1ED3  
Владелец Михайлова Юлия Валерьевна  
Действителен с 12.08.2022 по 05.11.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Плавание»  
для обучающихся 4 классов  
на 2023-2024 учебный год**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» для обучающихся 4-х классов (далее – программа) составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";
- Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Рабочей программы воспитания ГБОУ школы № 154 Приморского района Санкт-Петербурга;
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ школы №154 Приморского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год;
- «Положения о рабочей программе» ГБОУ школы №154 Приморского района Санкт-Петербурга.

**Актуальность** и практическая значимость программы заключается в том, что учащиеся 4 классов имеют большой интерес к занятиям плаванием. Это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, обучающиеся могут приобрести жизненно необходимый навык плавания в условиях общеобразовательной школы.

Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышают его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Плаванием может заниматься каждый обучающийся независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений.

**Целью** программы является формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

1. Содействовать формированию знаний о здоровом образе жизни, о пользе систематических занятий физкультурой и спортом;
2. Обучение плаванию как жизненно необходимому навыку;
3. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
4. Способствовать овладению способов плавания брасс, дельфин;

5. Совершенствование техники плавания способами: кроль на груди, кроль на спине;
6. Приобретение необходимых знаний о технике безопасности в воде во время летнего отдыха.

Развивающие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья и закаливанию организма учащихся;
2. Развитие аэробной выносливости, быстроты, гибкости, силовых и координационных возможностей;
3. Способствовать развитию внимания, наблюдательности, способности к самоконтролю.

Воспитательные:

1. Формирование культуры общения и поведения в социуме;
2. Формирование навыков здорового образа жизни;
3. Воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим, чувства товарищества, личной ответственности.

### **Место программы в Плане внеурочной деятельности**

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 занятие в неделю). Продолжительность занятия – 40 минут.

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях);
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах (проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы).

Ученик научится:

- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности в различных сферах самостоятельной деятельности.

**Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
  - планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- Ученик получит возможность научиться:
- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
  - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
  - понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

**Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:**

- усвоят технику плавания разными стилями ( на груди, на спине).
  - излагать факты истории развития плавания, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
  - представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

Ученик научится:

- самостоятельно составлять комплекс упражнений для физической зарядки;
- организовывать и проводить подвижные игры;
- научиться сохранять правильную осанку;
- учащиеся научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать ногами, руками.

**Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:**

1. Уровень сформированности умения плавать на груди , на спине.
2. Умение выполнять задание по инструкции.
3. Умение регулировать физическую нагрузку по показателям своего самочувствия.
4. Проявлять целеустремленность, трудолюбие.
5. Умение работать в группе.

## **Инструменты оценки эффективности программы:**

Беседа, наблюдение за выполнением тренировочных упражнений, результаты спортивных соревнований.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Теоретическая подготовка.**

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоёмы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности.

Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоёмах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоёмах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоёмах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

- Техника движений ног:

- Техника движений рук:

- Положение головы и дыхание:

- Общая координация движений:

### **Практическая подготовка**

1. Подготовительные упражнения для освоения с плотностью воды:

Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Всплывание и лежание на воде. Выдохи в воду. Скольжения.

2. Кроль на груди: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

3. Кроль на спине: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

4. Брасс: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

5. Баттерфляй: Упражнения для изучения движений ногами и дыхания. Упражнение для изучения движений руками и дыхания. Упражнения для изучения общего согласования движений.

6. Подвижные игры и эстафеты. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

7. Контроль изученных технических элементов плавания.

Учащиеся проплывают 50 м без остановок спортивным способом.

### Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Правила поведения и гигиены на занятиях в бассейне. Техника безопасности в воде. Инструктаж по технике безопасности.	1		1	Беседа. Опрос
2	Кроль на спине. Совершенствование техники	8	8		Наблюдения педагога. Исправление ошибок
3	Кроль на груди. Совершенствование техники	6	6		Указания. Исправление ошибок
4	Брасс. Освоение техники плавания	10	10		Разбор по частям
5	Выполнение поворотов в плавании и стартов.	2	2		Оценка действий
6	Комплексное плавание	2	2		Наблюдение. Исправление ошибок
7	Контрольные нормативы	1	1		Мониторинг
8	Эстафетное плавание	2	2		Оценка действий
9	Игры на воде. Свободное плавание	2	2		Соблюдение правил безопасности
<b>Всего:</b>		<b>34</b>	<b>33</b>	<b>1</b>	

### Поурочное планирование

№ п/п	Общее кол-во часов	Тема, содержание
1	1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.
2	1	Спортивное плавание. Виды плавания.
3	1	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.
4	1	Движение ног кролем на груд и на груди с выдохом в воду.
5	1	Движение рук кролем на груди.
6	1	Движение рук кролем на груди.
7	1	Движение рук кролем на груди.
8	1	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди
9	1	Совершенствование координации движений в кроле на груди.
10	1	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.
11	1	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.
12	1	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.
13	1	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.
14	1	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине
15	1	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине
16	1	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине
17	1	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине
18	1	Сдача контрольных нормативов.
19	1	Техника движения ног в спортивном способе брасс.
20	1	Техника движения ног в спортивном способе брасс.
21	1	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.
22	1	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.
23	1	Техника движения рук в спортивном способе брасс.
24	1	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.
25	1	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.
26	1	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.
27	1	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.
28	1	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.
29	1	Техника поворота и старта в способе брасс.
30	1	Техника поворота и старта в способе брасс.
31	1	Комплексная эстафета
32	1	Эстафета кролем на груди
33	1	Игры на воде. Водное поло.
34	1	Игры на воде. Водное поло.

**Материально-технического обеспечения:**

- Нудл
- Плавательные доски
- Надувные круги
- Мячи
- тонущие тактильные кольца
- Свисток, секундомер
- Страховочный пояс
- Калабашки
- Лопатки для рук

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Физическая культура; 1-4 класс/Лях В.И.; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Булгакова Н.Ж, Попов О.И., Распопова Е.А. «Теория и методика плавания», 2014 г
3. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
4. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
5. Лафлин Т. «Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому» Издательство: Манн, Иванов и Фербер. 2012г.
6. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6»М. «Школьная пресса»,2014г.
7. Литвинов А.А. «Теория и методика обучения плаванию». Изд.: Академия, 2014 год

### **Список литературы для обучающихся и родителей**

1. Н.Ж. Булгакова «Познакомьтесь – плавание» М. : «Аст. Астрель», 2002г.
2. И.П. Нечунаев «Плавание. Книга – тренер» М.: «Эксмо», 2012г.

### **Список Интернет-ресурсов**

#### **Список Интернет-ресурсов**

- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- [www.gto](http://www.gto)
- <http://petersburgedu.ru/content/view/category/174/>
- <https://vk.com/public193853273>
- <https://russwimming.ru/>
- <http://ussr-swimming.ru/>
- <http://swim-video.ru/>
- <http://swim-ussr.narod.ru/>
- <http://openwaterswimmer.blogspot.com/>