

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

Муниципальное образование Кандалакшский район

МАОУ СОШ № 10

ПРИНЯТО

педагогическим
советом

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Иванова Е.А.
Приказ №188 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Плавание»

для 3-4 классов

Кандалакша2023

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные УУД:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Регулятивные УУД:

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении в бассейне.

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по плаванию;
- выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные УУД:

- уметь слушать и вступать в диалог;
- способен участвовать в речевом общении.

Планируемые результаты реализации раздела плавание:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности при плавании;
- развитие самостоятельности при выполнении упражнений для занятий плаванием;

Ученик научится:

- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;
- терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий на свежем воздухе,
- закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Прогнозируемые результаты

- совершенствование всеми способами плавания
- развивать координационные способности
- вырабатывать выносливость

-уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность

Содержание курса:

Программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, техника и терминология плавания.

Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения водной среды: передвижения по дну, приседания, погружение подводу. Игры на воде.

Характеристика способа «кроль». Разучивание и выполнение комплекса упражнений для освоения навыка скольжения. Имитация в воде с подвижной опорой и без опоры. Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на груди». Правила выполнения дыхания. Согласование движений. Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. Подвижные игры на воде.

Характеристика способа «кроль на спине». Разучивание техники выполнения способа плавания «кроль на спине» Основные движения ногами и руками при плавании способом «кроль на спине». Правила выполнения дыхания. Согласование движений Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом кроль на груди. Плавание в полной координации. Игры на воде (эстафеты).Общеразвивающие упражнения на суше.

Характеристика способа «брасс». Основные движения ногами и руками с подвижной опорой и без опоры. Плавание на глубоком месте стоя с помощью движений ногами. Разучивание упражнений на согласование дыхания с движениями рук при плавании способом «брасс». Плавание в полной координации.

Характеристика способа «дельфин» Основные движения ногами и руками с подвижной опорой и без опоры. Плавание на спине с помощью ног дельфин.

Изучение поворотов и стартов при различных способах плавания и закрепление техники плавания способами кроль, кроль на спине, брасс, дельфин.

Тематическое планирование на 2020-2021 год 2-4 класс

№ п/п	Содержание	часы
1.	Правила поведения в бассейне.	1
2.	Предупреждение несчастных случаев и заболевания при	1

№ п/п	Содержание	часы
	занятиях плаванием.	
3.	Разучивание на суше комплекса обще-развивающих и специальных упражнений.	1
4.	Разучивание скольжения на груди с различным положением рук, элементарными гребковыми движениями.	1
5.	Погружения, скольжения на груди с элементарными гребковыми движениями.	1
6.	Краткая характеристика способа кроль на груди.	1
7.	Разучивание движений ногами в кроле на груди.	1
8.	Имитация движений ног в воде с опорой на месте.	1
9.	Имитация с подвижной опорой (плавательная доска).	1
10.	Имитация двигательного действия без опоры, в скольжении.	1
11.	Разучивание движений руками в кроле на груди.	1
12.	Движение рук без дыхания.	1
13.	Согласование рук и ног без дыхания. Общее согласование движений.	1
14.	Плавание на груди с движением рук, ног и дыхания в полной координации.	1
15.	Развитие физических качеств при занятиях на тренажерах.	1
16.	Разучивание движений ногами способа кроль на спине.	1
17.	Имитация движений ног в воде с опорой на месте.	1
18.	Имитация с подвижной опорой (плавательная доска).	1
19.	Имитация двигательного действия без опоры, в скольжении.	1
20.	Разучивание движений руками способом кроль на спине.	1
21.	Плавание на спине с помощью ног с разными положениями рук.	1
22.	Плавание на спине с помощью ног с разными положениями рук.	1
23.	Плавание на спине с движением ногами и руками в полной координации.	1
24.	Плавание на спине с движением ногами и руками в полной координации.	1
25.	Оказание помощи утопающим на воде.	1
26.	Оказание помощи утопающим(транспортировка у топающего).	1
27.	Первая помощь при несчастных случаях.	1
28.	Подвижные игры на воде.	1
29.	Упражнения на суше(тренажеры).	1
30.	Краткая характеристика способа брасс.	1
31.	Разучивание движений руками способом брасс.	1
32.	Имитация движений ног в воде с опорой на месте.	1
33.	Имитация с подвижной опорой (плавательная доска).	1
34.	Имитация двигательного действия без опоры, в скольжении.	1
35.	Плавание на спине с помощью ног способом брасс.	1
36.	Плавание ног брассом на глубоком месте стоя.	1

№ п/п	Содержание	часы
37.	Разучивание движений руками способом брасс.	1
38.	Плавание с движениями руками с доской в ногах.	1
39.	Плавание с движениями руками с доской в ногах.	1
40.	Плавание с движениями руками с доской в ногах.	1
41.	Разучивание общего согласования движений.	1
42.	Плавание брассом в полной координации.	1
43.	Плавание брассом в полной координации.	1
44.	Эстафеты в воде.	1
45.	Упражнения на суше (тренажеры).	1
46.	Краткая характеристика способа дельфин.	1
47.	Разучивание движений ногами способом дельфин.	1
48.	Имитация с подвижной опорой (плавательная доска).	1
49.	Имитация двигательного действия без опоры, в скольжении.	1
50.	Плавание на спине с движением ног дельфин.	1
51.	Плавание на спине с движением ног дельфин.	1
52.	Плавание на спине с движением ног дельфин.	1
53.	Эстафеты в воде.	1
54.	Упражнения на суше (тренажерах).	1
55.	Краткая характеристика поворотов и стартов.	1
56.	Выполнение стартов.	1
57.	Выполнение поворотов в кроле и брассе.	1
58.	Выполнение поворотов в кроле и брассе.	1
59.	Выполнение поворотов в кроле и кроле на спине.	1
60.	Выполнение поворотов в кроле и кроле на спине.	1
61.	Выполнение поворотов в кроле и брассе.	1
62.	Выполнение поворотов в кроле и брассе.	1
63.	Закрепление техники плавания способами кроль, кроль на спине, брасс,	1
64.	Закрепление техники плавания способами кроль, кроль на спине, брасс,	1
65.	Закрепление техники плавания способами кроль, кроль на спине, брасс,	1
66.	Закрепление техники плавания способами кроль, кроль на спине, брасс,	1
67.	Закрепление техники плавания способами кроль, кроль на спине, брасс,	1
68.	Закрепление техники плавания способами кроль, кроль на спине, брасс,	1

