

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Иркутской области**  
**Департамент образования комитета по социальной политике и**  
**культуре администрации города Иркутска**  
**МБОУ Гимназия №44 г. Иркутска**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
физической культуры и  
ОБЖ

\_\_\_\_\_  
Гилева Е.В.  
Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по НМР

\_\_\_\_\_  
Колеснева Г.Г.  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
Гимназии 44 г. Иркутска

\_\_\_\_\_  
Гребенникова Т.М.  
Приказ № 01-10/116-2  
от «30» августа 2024 г.

**ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности Плавание**

для обучающихся 1-4 классов

**г. Иркутск 2024**

## **Пояснительная записка**

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека.

Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях.

Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Плавание является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

1. Личностные УУД – сознательная положительная мотивация к занятиям плаванием, ответственность за достижение результатов личных и командных. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Регулятивные УУД – умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, развития внимания, памяти. Умение организовывать собственную деятельность с учетом ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий.

3. Познавательные УУД – видеть красоту движения, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижения человека, постановка и решение проблемы, рефлексия способов и условий действия.

- содействие гармоничному развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, культуры поведения;
- обучение важнейшим двигательным умениям и навыкам;
- развитие у обучающихся основных морально-волевых качеств, привитие устойчивого интереса к оздоровлению, подвижным играм, воспитание потребности вести здоровый образ жизни.

4.Коммуникативные УУД – планирование учебного сотрудничества со сверстниками, разрешение конфликтов, выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. Умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных спортивных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и решать задачи учебной деятельности;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные результаты:

- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- овладение основами плавания;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;

- преодоление дистанции не менее 25 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

### **Содержание программы:**

#### **34 часа**

Техника безопасности и ознакомление – 2 часа

Подводящие и специальные упражнения в воде – 6 часов

Игры – 4 часа

«Кроль» на груди – 10 часов

Плавание на спине – 6 часов

Плавание изученными способами – 6 часов

## Тематическое планирование

№ п/п	Место проведения	Тема занятия
1	бассейн	Т/Б в бассейне. Знакомство с водой
2	бассейн	Знакомство с водой, спуск в воду и погружение в воду
3,6	бассейн	Выполнение подводящих упражнений в плавании
4,7	бассейн	Выполнение спец, упражнений в плавании
5	бассейн	Подвижные игры по выбору учащихся на воде
8	бассейн	Погружение в воду, игра в мяч
9, 10	бассейн	Выполнение подводящих упражнений с вспомогательными предметами
11, 15	бассейн	Техника работы ног «кролем» на груди
12	бассейн	Выполнение спец. упражнений, работа ног «кролем» на груди
13, 14	бассейн	Работа ног «кролем» на груди с дыханием
16, 17	бассейн	Работа ногами «кролем» на груди с добавлением рук и вспомогательными предметами
18	бассейн	Проплывание отрезков с заданием «кролем» на груди
19, 20	бассейн	Работа ног и рук стилем «кроль» на груди и вспомогательными предметами
21	бассейн	Скольжение на спине
22, 23	бассейн	Работа ног в плавании на спине с вспомогательными предметами
24	бассейн	Проплывание на груди, выполнение спец. упражнений на спине
25, 26	бассейн	Работа ног в плавании на спине с добавлением рук
27	бассейн	Проплывание отрезков с заданием на спине
28, 31	бассейн	Плавание с заданием
29, 33	бассейн	Игры в воде
30	бассейн	Спрыгивание в воду, плавание выученным способом
32, 34	бассейн	Проплывание изученными способами