

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1» городского округа город Салават
Республики Башкортостан



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности «Подвижные игры (плавание)»
Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 2

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Количество часов в неделю: 1 час

Программа составлена на основе программы «Физическая культура»
/Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов. – М.: Вентана-Граф, 2013 («Начальная
школа 21 века»).

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; управление своими эмоциями; проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты: характеристика явления, объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; обеспечение защиты и сохранности природы во время отдыха и занятий; планирование собственной деятельности; видение красоты движений; технически правильное выполнение двигательных действий.

Предметные результаты: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня; представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерение индивидуальных показателей физического развития; организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований; бережное отношение с инвентарём и оборудованием, соблюдение техники безопасности; объяснение в доступной форме правил выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками; выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Вхождение в воду:

- по трапу бассейна;
- спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна;
- соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

2. Подготовительные упражнения по освоению с водой.

- Передвижение по дну бассейна.
- Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.).
- Передвижение с изменением направлений («змейка», «хоровод» и т. д.).
- Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно.
- Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.
- Выпрыгивание из воды, оттолкнувшись ногами от дна бассейна.
- Стоя на дне, шлепать по поверхности воды кистями рук.
- Игры: «Море волнуется», «Кто выше прыгнет?», «Полоскание белья», «Волны и море», «Переправа», «Поймай воду», «Рыбы и сеть».

3. Погружения под воду.

- Погружения в воду на задержанном вдохе (до подбородка, носа, глаз, полностью) и открывание глаз под водой.
- Стоя у бортика, побрызгать, поплескаться себе в лицо водой.
- Нырание за предметами.
- «Пройти в приседе» под водой.
- Передвижения по дну с подныриванием под разграничительную дорожку, пенопластовую доску.

- Сидя на бортике, прыгнуть в воду вниз ногами и погрузиться с головой под воду.
- Игры: «Кто быстрее спрячется под воду», «Умывание», «Лягушата», «Водолазы», «Качели», «Поезд в тоннеле», «Охотники и утки», «Утки-нырки».

4. Выдохи в воду.

- Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).
- Подуть на воду, как на горячий чай.
- Опустить подбородок в воду и подуть под водой («пустить пузыри»).
- Присесть под воду и сделать долгий выдох.
- Игры: «Ваньки-встаньки», «Фонтан», «Кто дольше», «Поезд».

5. Всплывание и лежание.

- Лежание на груди и спине с различными положениями рук.
- Лежание на груди, держась руками за бортик.
- То же, но с отталкиванием от бортика.
- «Поплавок» - лежание на воде в плотной группировке.
- «Медуза» - лежание на воде, расслабив руки и ноги.
- «Звездочка» на груди и спине – лежание на воде, руки и ноги разведены в сторону.
- В положении «звездочка» несколько раз свести и развести руки и ноги.
- Лежание на спине с руками, вытянутыми вдоль тела.
- Игры: «Поплавок», «Медуза», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал», «Пятнашки с поплавком»

6. Скольжение.

- Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика на груди и на спине с различными положениями рук.
- Скольжение с вращением.
- Скольжение на боку.
- Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.
- Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.
- Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт», «Буксиры», «Дельфины».

7. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

- Кроль на груди.
- Движения ногами.
- Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.
- Движения ногами кролем на груди, держась руками за бортик.
- Плавание при помощи движений ног кролем на груди с доской (дыхание произвольное).
- Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.
- Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук (впереди; одна впереди, другая у бедра; у бедер) и дыханием – сначала произвольным, затем – с выдохами в воду.

8. Движение рук и дыхание.

- Стоя на дне бассейна и наклонившись вперед, выполнить движения руками как при плавании кролем.
- То же, но в передвижении по дну бассейна.
- Стоя, выполнить движения руками кролем, опустив лицо в воду и задержав дыхание.
- Скольжение с движением руками кролем.
- Стоя, согласование дыхания с движением одной рукой кролем.
- Стоя, движения руками кролем в согласовании с дыханием.
- То же, но передвигаясь по дну бассейна.

- Попытки плавать кролем при помощи движений рук в согласовании с дыханием с пенопластовой доской между ногами.

9. Согласование движений.

- Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.

- Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.

- Плавание кролем с полной координацией движений.

10. Кроль на спине.

- Движения ногами.

- Движения ногами кролем, сидя на краю бассейна и опустив ноги в воду.

- Лежа на спине, держась руками за бортик, движения ногами кролем на спине.

- Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием (доска в согнутых руках под головой, перед грудью, в вытянутых руках за головой).

- Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.

- Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук (впереди; у бедер; одна впереди, другая у бедра).

11. Движения руками.

- Плавание при помощи движений ног на спине, руки вытянуты за головой. Выполнить гребок одной рукой, вернуться в исходное положение, после паузы – гребок другой рукой.

- Плавание на спине при помощи движений рук, с доской между ногами.

12. Согласование движений.

- Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе.

- Плавание на спине при помощи движений ног, одна рука впереди, другая – у бедра. Поменять положение рук, непрерывно работая ногами.

- Плавание кролем на спине с полной координацией.

- Игры с мячом и развлечения на воде: «Мяч по кругу», «Салки с мячом», «Кто перетянет», «Весы», «Карусели», «Слушай сигнал».

- Брасс.

13. Движения ногами.

- Удерживаясь прямыми руками за опору, движения ног, как в брассе, дыхание произвольное.

- Те же движения, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

- Плавание с опорой о доску, дыхание произвольное.

- Плавание в безопорном положении с помощью одних ног брассом с различными положениями рук (руки впереди, прижаты к туловищу, лицо опущено в воду, дыхание задержано).

- Удерживаясь руками за опору, согласование движений ног с дыханием.

14. Движения рук.

- Стоя в положении наклона вперед, подбородок у воды, движения рук брассом, дыхание произвольное.

- То же, но лицо опущено в воду, дыхание задержано.

- Те же движения рук при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

- Те же движения рук в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

15. Согласование движений.

- Стоя в положении наклона вперед, согласование движений рук и дыхания.

- То же при ходьбе по дну в положении наклона вперед.

- То же в безопорном положении, ноги выпрямлены, но не напряжены.

- В безопорном положении согласование движений рук и ног, лицо опущено в воду, дыхание задержано.

- Согласование одновременных движений рук с дыханием и работой ног брассом.

- Старты и повороты.
- Старты в плавании брассом выполняются несколько с более глубоким погружением тела в воду (для совершения полного цикла движений).
- Повороты выполняются «маятником» с добавлением касания двух рук и постановкой кистей параллельно линии плеч.

16. Учебные прыжки.

- Соскок в воду с низкого бортика.
- Спад в воду из положения приседа или седа на бортике.
- Спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

17. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

Общеразвивающие и специальные упражнения выполняют на суше, во вводной части урока плавания. Их основное назначение - подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке в основной части урока, содействие общему физическому развитию детей, формирование правильной осанки, развитие преимущественно тех групп мышц, которые выполняют основную работу в плавании. К числу специальных упражнений относят также имитационные упражнения, которые по форме и характеру напоминают движения пловца.

Все эти упражнения выполняют в виде комплексов, которые включают в каждое занятие. Каждый такой комплекс обычно состоит из 8 - 10 упражнений, половина из которых специальные. Комплексы могут иметь направленность, зависящую от того, какой способ плавания изучается.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	Техника безопасности. Правила поведения на занятиях в бассейне.	1
2	Освоение с водой: упражнение на дыхание.	1
3	Освоение с водой: упражнение «Звёздочка».	1
4	Освоение с водой: упражнение «Медуза», «Скольжение».	1
5	Освоение с водой: упражнение «Скольжение».	1
6	Скольжение без работы ног.	1
7	Изучение движений ногами кролем на груди.	1
8	Изучение движений ногами кролем на спине.	1
9	Плавание ноги кроль на груди и на спине.	1
10	Изучение движений руками кроль на груди.	1
11	Согласование движений рук и ног способом кроль на груди в координации.	1
12	Плавание кроль на груди.	1
13	Упражнения на дыхания. Прыжки.	1
14	Плавание кроль на груди. Игры.	1
15	Упражнение «Звёздочка» на спине.	1
16	Плавание ноги кроль на спине. Игры.	1

17	Упражнение кроль на груди. Прыжки.	1
18	Изучение движения рук. Кроль на спине. Игры.	1
19	Плавание на спине. Согласование рук и ног способом кроль.	1
20	Упражнение кроль на спине. Игры в воде.	1
21	Плавание с пенопластом при помощи работы ног.	1
22	Плавание с пенопластом при помощи работы ног.	1
23	Упражнения. Кроль на спине и на груди.	1
24	Кроль на спине и груди с выходом в воду.	1
25	Кроль на спине.	1
26	Упражнение «Звёздочка». Ныряние.	1
27	Кроль на спине и на груди.	1
28	Кроль на спине и на груди.	1
29	Игры на воде. Прыжки.	1
30	Согласование движения рук и ног. Плавание на спине.	1
31	Плавание с пенопластом.	1
32	Кроль на спине, на груди.	1
33	Контрольный урок. Кроль на спине, на груди.	1
34	Итоговый урок. Прыжки. Свободное плавание.	1

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема внеурочного занятия	Дата проведения		Примечания
		планируемая	фактическая	
1	Техника безопасности. Правила поведения на занятиях в бассейне.	04.09		
2	Освоение с водой: упражнение на дыхание.	11.09		
3	Освоение с водой: упражнение «Звёздочка».	18.09		
4	Освоение с водой: упражнение «Медуза», «Скольжение».	25.09		
5	Освоение с водой: упражнение «Скольжение».	02.10		
6	Скольжение без работы ног.	09.10		
7	Изучение движений ногами кролем на груди.	16.10		
8	Изучение движений ногами кролем на спине.	23.10		
9	Плавание ноги кроль на груди и на спине.	06.11		
10	Изучение движений руками кроль на груди.	13.11		
11	Согласование движений рук и ног способом кроль на груди в координации.	20.11		
12	Плавание кроль на груди.	27.11		
13	Упражнения на дыхания. Прыжки.	04.12		
14	Плавание кроль на груди. Игры.	11.12		
15	Упражнение «Звёздочка» на спине.	18.12		
16	Плавание ноги кроль на спине. Игры.	25.12		
17	Упражнение кроль на груди. Прыжки.	15.01		
18	Изучение движения рук. Кроль на спине. Игры.	22.01		
19	Плавание на спине. Согласование рук и ног способом кроль.	29.01		
20	Упражнение кроль на спине. Игры в воде.	05.02		
21	Плавание с пенопластом при помощи работы ног.	12.02		
22	Плавание с пенопластом при помощи	26.02		

	работы ног.			
23	Упражнения. Кроль на спине и на груди.	05.03		
24	Кроль на спине и груди с выходом в воду.	12.03		
25	Кроль на спине.	19.03		
26	Упражнение «Звёздочка». Ныряние.	26.03		
27	Кроль на спине и на груди.	02.04		
28	Кроль на спине и на груди.	16.04		
29	Игры на воде. Прыжки.	23.04		
30	Согласование движения рук и ног. Плавание на спине.	30.04		
31	Плавание с пенопластом.	07.05		
32	Кроль на спине, на груди.	14.05		
33	Контрольный урок. Кроль на спине, на груди.	21.05		
34	Итоговый урок. Прыжки. Свободное плавание.	26.05		