


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №150 имени Героя Советского Союза
В.И. Чудайкина»
городского округа Самара

Программа рассмотрена на
заседании ШУМО
учителей начальных классов

Протокол № 1 от
« 30 » августа 2022 г.

Председатель ШУМО
 /Чернова С.В./

Проверено


«30» августа 2022 г.

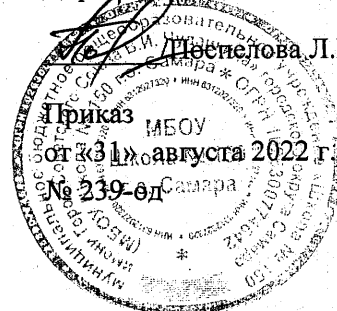
Зам. директора (УВР)

 Чернова Т.В./

Утверждаю

Директор школы

 Денисова Л.В./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Название программы: «Умею плавать»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень общего образования: начальное общее образование

Программу разработала:

Чурикова Ирина Анатольевна, учитель начальных классов, 1 категория,

Количество часов: 135 часов

1 класс: 33 часа (33 недели, 1 час в неделю.)

2 класс: 34 часа (34 недели, 1 час в неделю.)

3 класс: 34 часа (34 недели, 1 час в неделю)

4 класс: 34 часа (34 недели, 1 час в неделю)

Самара, 2022 год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

Содержание курса внеурочной деятельности

В начальной школе на уроках по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

1 класс

Раздел № 1 Ознакомление с водой. Привыкание к воде

Раздел № 2 Развлечения и игры на воде

Раздел № 3 Повороты. Прыжки в воду

Раздел № 4 Плавание кролем на груди и на спине

2 класс

Раздел № 1 Правила поведения и техника безопасности в бассейне.

Раздел № 2 Общеразвивающие упражнения, на гибкость, на координацию, имитационные упражнения.

Раздел № 3 Упражнения для изучения вдоха и выдоха в воду. Скольжение на груди и спине.

Раздел № 4 Работа ног и рук «Кролем» на груди и спине

Раздел № 5 Игры и эстафеты в воде

3 класс

Раздел №1 Знания о плавании

Раздел №2 Способы плавательной деятельности

Раздел №3 Работа ног и рук «Брассом» на груди и спине

Раздел №4 Физическое совершенствование

4 класс

Раздел №1 Знания о плавании

Раздел №2 Способы плавательной деятельности

Раздел №3 Работа ног и рук «Брассом» на груди и спине

Раздел №4 Физическое совершенствование

Основные виды деятельности обучающихся

Подготовительные и специальные упражнения для освоения с водой.

Передвижение в воде / шагом, бегом, прыжками с помощью и без помощи рук/.

1 класс-33 часа

№	Тема занятия	Кол. часов	Форма организации занятия	Виды деятельности обучающихся	Сроки освоения
Раздел № 1 Ознакомление с водой. Привыкание к воде (4 ч.)					
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	Урок – лекция; (обзорная)	Подготовительные и специальные упражнения для освоения с водой.	сентябрь
2.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1	Урок-ознакомление	Свободный бег. Подвижная игра.	сентябрь
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1	Урок-ознакомление	Бег, прыжки, игры	сентябрь
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1	Контрольный урок	Специальные упражнения для освоения с водой.	сентябрь
Раздел № 2 Развлечения и игры на воде (5 ч.)					
5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1	Групповое занятие, охват всего класса	Передвижение шагом, бегом, прыжками с помощью и без помощи рук.	октябрь
6.	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”	1	Групповое занятие, охват всего класса	Передвижение шагом, бегом, прыжками с помощью и без помощи рук.	октябрь
7.	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1	Групповое занятия по усвоению новых знаний	Чередование ходьбы и бега разными видами, игра	октябрь
8.	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”	1	Практическое занятие	Ходьба в воде с изменениями направления, игры	октябрь

9.	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	1	Групповое занятие по усвоению новых знаний	Отталкивание от бортика. Игры в воде	ноябрь
Раздел № 3 Повороты. Прыжки в воду (8 ч.)					
10.	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. «Насос»	1	Практические занятия,	Гимнастика пловца . Упражнения для развития гибкости и координации движений.	ноябрь
11. 12.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки». Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	2	Контрольный урок	Гимнастика пловца . Упражнения для развития гибкости и координации движений.	ноябрь ноябрь
13.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	1	Урок-соревнование	Выполнение комплексов специальных гимнастических упражнений для развития гибкости,	декабрь
14.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1	Множественное повторение	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	декабрь
15.	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1	Физкультурное и спортивное занятие	Прыжки. Погружение. Скольжение	декабрь
16	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1	Оздоровительные процедуры;		декабрь
17	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1	Физкультурные и спортивные занятия;	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	январь
Раздел №4 Плавание кролем на груди и на спине (16 ч.)					
18	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1	Групповое занятие	Скольжение на груди в «стрелочке»	январь
19	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1	Групповое занятие	Скольжение на спине в «стрелочке»	январь
20	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1	Множественное повторение	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху	февраль

21	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	Учебный урок	Скольжение на груди с различным положением рук .	февраль
22	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверх, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру)	1	Физкультурные и спортивные занятия;	Скольжение на груди с различным положением рук .	февраль
23	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1	Групповое занятие	Упражнение кролем на спине / смена рук кролем на спине	март
24	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	1	Оздоровительные процедуры;	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	март
25	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	Игровое занятие	Упражнение кролем на спине / смена рук кролем на спине	март
26	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	1	Учебный урок	Упражнение кролем на спине / смена рук кролем на спине	апрель
27	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	2	Учебный урок	Кроль на спине в полной координации.	апрель
28					апрель
29	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	2	Физкультурные и спортивные занятия;	Самостоятельно выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техники плавания кролем на груди, на спине.	апрель
30					май
31	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	1	Игровое занятие	Прыжки с бортика в воду «солдатиком».	май
32	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	1	Соревнование	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно	май
33	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами.	1	Познавательные беседы; учебный	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения	май

	Гребковые движения руками.		урок	руками.	
2 класс -34 часа					
№	Тема занятия	Кол. часов	Форма организации занятия	Виды деятельности обучающихся	Сроки освоения
Раздел №1 Правила поведения и техника безопасности в бассейне (1 ч.)					
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	Урок – лекция; (обзорная)	Отвечать правила поведения и техника безопасности	сентябрь
Раздел №2 Общеразвивающие упражнения, на гибкость, на координацию, имитационные упражнения (5 ч.)					
2.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1	Учебно-игровой урок	Уметь показать технику простых поворотов – кролем на груди, на спине.	сентябрь
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1	Учебно-игровой урок	Зарядка. Бег, прыжки	сентябрь
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1	Познавательные беседы;	Специальные упражнения на все группы мышц.	сентябрь
5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1	Контрольный урок	Ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	октябрь
6.	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1	Учебно-игровой урок	Знать технику работы рук кролем в сочетании с дыханием на груди.	октябрь
Раздел №3 Упражнения для изучения вдоха и выдоха в воду. Скольжение на груди и спине (7 ч.)					
7.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1	Игровой урок	Иметь представление: - об истории возникновения плавания; - о значении плавания для укрепления здоровья человека;	октябрь
8.	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде. “Волны на море»	1	Игровое занятие	Заплыв с поворотами и изменением направления. Игры в воде	октябрь
9. 10	Скольжение на груди с различным положением	2	Учебно-игровой урок	Скольжение на груди с различным положением	ноябрь ноябрь

11 12	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	2	Практическое занятие	Скольжение на груди с различным положением	ноябрь ноябрь
13	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытянуты вперед.	1	Практическое занятие	Скольжение на груди и спине.	декабрь
Раздел №4 Работа ног и рук «Кролем» на груди и спине (17 ч.)					
14 15	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	2	Игровое занятие	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем	декабрь декабрь
16	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	1	Практическое занятие	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	декабрь
17 18	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	2	Игровое занятие	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	январь январь
19 20	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания	2	Учебно-игровой урок	Техника движения ног кролем на груди в сочетании с дыханием	январь февраль
21 22 23	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на несколько гребков, затем чаще.	3	Практическое занятие	Техника движения ног кролем на груди в сочетании с дыханием	февраль февраль февраль
24 25 26	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	3	Практическое занятие	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием.	март март март
27 28	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	2	Игровое занятие	Подвижные игры, эстафеты.	апрель апрель
29	Плавание кролем с полной координацией	2	Практическое	Плавание кролем с полной	апрель

30	движений на задержке дыхания.		занятие	координацией движений на задержке дыхания.	апрель
Раздел №5 Игры и эстафеты в воде (4 ч.)					
31	Разминка. Игры в воде.	1	Игровое занятие	Игры в воде	май
32 33	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	2	Игровое занятие	Игры в воде	май май
34	Разминка. Свободная игра.	1	Контрольный урок	Игры в воде	май
3 класс-34 часа					
№	Тема занятия	Кол. часов	Форма организации занятия	Виды деятельности обучающихся	Сроки освоения
Раздел №1 Знания о плавании (5 ч.)					
1	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1	Урок – лекция; (обзорная)	Проведение различных имитационных упражнений.	сентябрь
2	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1	Учебно-игровой урок	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	сентябрь
3	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	1	Учебно-игровой урок	Упражнения на все группы мышц. Игра	сентябрь
4	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1	Учебно-игровой урок	Ходьба, бег. Игра	сентябрь
5	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1	Игровое занятие	Упражнения на задержку дыхания. Игра	октябрь
Раздел №2 Способы плавательной деятельности (16 ч.)					
6	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1	Практическое занятие	Скольжение на груди, прямые руки впереди и вверху.	октябрь
7	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	Практическое занятие	Скольжение на груди, прямые руки впереди.	октябрь

8 9	Скольжение на спине с различным положением рук .	2	Контрольный урок Соревнование	Скольжение на груди, прямые руки впереди.	октябрь ноябрь
10 11	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	ноябрь ноябрь
12 13	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	ноябрь декабрь
14 15	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	декабрь декабрь
16 17	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания. Плавание кролем с полной координацией движений.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	декабрь январь
18	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1	Практическое занятие	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	январь
19 20	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	2	Контрольный урок	Развитие специальной выносливости.	январь февраль
21	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	Учебно-игровой урок	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	февраль
Раздел №3 Работа ног и рук «Брассом» на груди и спине (10 ч.)					
22	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1	Практическое занятие	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	февраль
23	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	1	Игровое занятие	Движения руками брассом с выдохом в воду. Игры.	февраль
24 25	Плавание при помощи движений рук брассом с доской Дыхание произвольное.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Уметь: выполнять специальные имитационные упражнения	март

				по освоению техникой плавания способом – брасс;	март
26 27	Плавание при помощи движений рук брассом и с выдохом в воду.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Уметь: выполнять специальные имитационные упражнения по освоению техникой плавания способом – брасс;	март апрель
28 29	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2	Практическое занятие Контрольный урок.	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	апрель апрель
30 31	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Плавание брассом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	апрель май
Раздел №4 Физическое совершенствование (3 ч.)					
32	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами . Имитация	1	Практическое занятие	Кроль на груди с помощью движений ногами . Имитация	май
33	Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	1	Практическое занятие Контрольный урок	Соревноваться в эстафетах, различных способах плавания.	май
34	Разминка. Свободная игра.	1	Соревнование	Соревноваться в эстафетах, различных способах плавания.	май

4 класс-34 часа

№	Тема занятия	Кол. часов	Форма организации занятия	Виды деятельности обучающихся	Сроки освоения
Раздел №1 Знания о плавании 5 ч.)					
1	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1	Урок – лекция; (обзорная)	Построение Проведение различных имитационных упражнений.	сентябрь
2	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1	Учебно-игровой урок	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	сентябрь
3	Зарядка. Упражнения на все группы мышц.	1	Учебно-игровой урок	Зарядка. Упражнения на все группы мышц.	сентябрь

	Игра				
4	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1	Учебно-игровой урок	Ходьба, бег. Игра	сентябрь
5	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1	Игровое занятие	Ходьба, бег. Игра	октябрь
Раздел №2 Способы плавательной деятельности (18 ч.)					
6	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1	Практическое занятие	Скольжение на груди и спине с прямыми руками впереди.	октябрь
7	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.	1	Практическое занятие	Скольжение на груди и спине с прямыми руками впереди.	октябрь
8 9	Скольжение на спине с различным положением рук. Игры.	2	Контрольный урок Соревнование	Скольжение на груди и спине с прямыми руками впереди.	октябрь ноябрь
10 11	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Скольжение на груди и спине с прямыми руками впереди.	ноябрь ноябрь
12 13	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с выдохами в воду.	ноябрь декабрь
14 15	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Скольжение с согласованием дыхания	декабрь декабрь
16 17	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Скольжение с согласованием дыхания	декабрь январь
18	Плавание кролем с полной координацией движений.	1	Практическое занятие	Скольжение с согласованием дыхания	январь
19 20	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	2	Контрольный урок	Скольжение с согласованием дыхания	январь февраль

21	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры.	1	Учебно-игровой урок	Соревноваться в эстафетах, различных способах плавания.	февраль
22	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	Практическое занятие	Соревноваться в эстафетах, различных способах плавания.	февраль
23	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1	Игровое занятие	Игры на воде, эстафеты, соревнования.	февраль
Раздел №3 Работа ног и рук «Брассом» на груди и спине (8 ч.)					
24 25	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	март март
26 27	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	2	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	март апрель
28 29	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и с выдохом в воду.	2	Практическое занятие Контрольный урок.	Плавание при помощи движений рук брассом с доской между ногами и произвольным дыханием.	апрель апрель
30	Плавание брассом с отдельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	1	Практическое занятие Учебно-игровой урок	Выполняют все команды инструктора.	апрель
31	Плавание брассом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	1	Практическое занятие	Выполняют все команды инструктора.	май
Раздел №4 Физическое совершенствование (3 ч.)					
32 33	Разминка. Кроль на груди с помощью	2	Практическое занятие Контрольный урок	Выполняют все команды инструктора	май май

	движений ногами Имитация				
34	Разминка. Свободная игра	1	Соревнование	Выполняют все команды инструктора	май