

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

Программа рассмотрена на
заседании ШМО

учителей начальных классов

Протокол № 1 от
29 08 2016г.

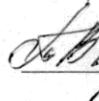
Председатель МО

 /Чернова С.В./

Проверено

18 08 2016.

Зам. директора по УВР

 Чернова Т.В./

Утверждаю

Директор школы

 /Поспелова Л.В./

Приказ

от «01 » 09 2016г.


№ 218-09

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внекурчной деятельности

Название программы: «БАССЕЙН»

Направление: спортивно-оздоровительное

Уровень общего образования: начальные классы

Программу разработали:

1. Чурикова Ирина Анатольевна, учитель начальных классов, 1 категория,
2. Талеева Динара Рахимовна, учитель начальных классов, соответствие занимаемой должности,
3. Калина Елена Анатольевна, учитель начальных классов.

Количество часов: 136 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)

**Пояснительная записка
к программе по плаванию 1 – 4 классов**

Рабочая программа составлена на основе:

Типовая программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2008 г.

Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.

Настоящая программа по плаванию для 1 - 4 классов создана на основе следующих

нормативно – правовых документов:

1. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 05. 03. 2004г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
2. Программы общеобразовательных учреждений для начальных классов «Школа России» (научный руководитель А. А. Плешаков),

М.: Просвещение, 2009 г.

Программа физического воспитания на основе спортивного плавания предназначена для муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы, которая имеет материально-технические возможности для обучения плавательной подготовки в условиях школы, а именно школьный бассейн.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Регулярные занятия детей и подростков плаванием – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №150 и на основании плана мероприятий по введению ФГОС НОО на занятия в бассейне « Нептун» в начальных классах отводится 5 часов в неделю

Об изменениях, внесенных в программу

Так как бассейн начинает свою работу с началом отопительного сезона, внесены изменения в программу по плаванию. В начале учебного года и в конце в тематическом планировании уроки по плаванию заменены уроками сухого плавания.

Основная идея программы: реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель: формирование здорового образа жизни у учащихся школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Программа решает следующие задачи.

- Выработать у учащихся положительный интерес к занятиям плаванием.
- Овладеть жизненно необходимыми навыками плавания.
- Обучать и совершенствовать технику основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
- Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
- Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
- Развивать и совершенствовать физические качества.
- Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи.

Ожидаемый результат.

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

В рамках реализации программы и популяризации плавания в течение учебного года проводятся соревнования:

- “Золотая рыбка” по параллелям;
- “Веселые старты” на воде;

В каждой четверти и конце года результаты обучения детей оцениваются учителем на контрольных уроках.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание.

При правильном проведении занятий у детей повышаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаливают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем.

Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Методика реализации программы

Программа ориентирована на плавательную подготовку учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – урок. Уроки проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе (классе), от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и готовит учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

При обучении школьников, особенно младших классов, большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм в воде отводится значительное место.

Игры в воде можно условно разделить на игры для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений; совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:
Положение тела.
Дыхание.

Движения ногами.

Движения руками.

Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.
- Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:
 - движения ногами с дыханием;
 - движения руками с дыханием;
 - движения ногами и руками с дыханием;
 - плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники.

С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплытие длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплытие отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Содержание уроков плавания для учащихся 1–4 классов

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.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание морально-этических и волевых качеств.

Теория

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Личная гигиена. Оздоровительное плавание в начальной школе. Влияние физических упражнений на организм человека.
Спортивный инвентарь.

Практика

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Техника плавание кролем на груди. Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скользжение с доской, без доски, с движением ног. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног. Скользжение на груди с движением рук. Проплытие отрезков с задержкой дыхания Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации.

Техника плавание кролем на спине. Скользжение на спине. Скользжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплытие отрезков в полной координации. Старт из воды.

Для совершенствования техники плавания повторное проплытие отрезков 2–8 раз по 10–12 метров; 4–6 раз по 25 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавками”, “Цапля и лягушки”.

1 класс

№	Тема урока	Кол. часов	
		По плану	Фактически
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	
2.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1	
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят»,«Птички»	1	
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1	
5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1	
6.	Ходьба. Работа рук ног в воде. Игры в воде. “Караси и щуки”	1	
7.	Чередование ходьбы и бега разными видами. В воде. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1	
8.	Ходьба в воде с изменениями направления. Игры в воде. “Волны на море”	1	
9.	Отталкивание от бортика. Игры в воде.	1	
10.	Прыжки, отталкивание от борта. Игры в воде. “Насос”	1	
11.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1	
12.	Комплекс упражнений в воде. Игры «Насос», «Цапля и лягушки».	1	
13.	Закрепление материала, упражнения на задержку дыхания. Игра “Пятнашки с поплавками”	1	
14.	Скольжение на груди. Комплекс упражнений. Игры.	1	
15.	Прыжки. Погружение. Скольжение. Игры: «Кто быстрее спрячется под воду»,	1	
16.	Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	1	
17.	Отталкивание, скольжение на груди. Игры	1	
18.	Скольжение на груди с задержкой дыхания. Игры	1	
19.	Специальные упражнения. Скольжение на спине. Игры.	1	
20.	Скольжение на груди, прямые руки впереди.Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1	
21.	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	
22.	Скольжение на спине с различным положением рук (одна рука вверху, вторая прижата к бедру; две руки прижаты к бедру)	1	
23.	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед. Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем.	1	
24.	Разминка в воде. Скольжение с движением руками кролем.	1	
25.	Скольжение на груди и спине кролем. Игры	1	

26	Скольжение кролем в согласовании с дыханием.	1	
27	Скольжение на груди кролем с поворотом головы.	1	
28			
29	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным дыханием	1	
30			
31	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	1	
32	Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше	1	
33.	Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками.	1	

2 класс

№	Тема урока	Кол. часов	
		По плану	Фактически
1.	Инструктаж по ТБ Построение. Расчет. Гимнастическая разминка	1	
2.	Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	1	
3.	Зарядка. Бег, прыжки. Игры: «Воробышки летят», «Птички»	1	
4.	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1	
5.	Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	1	
6.	Скольжение на груди с различным положением рук Игры в воде. “Караси и щуки”	1	
7.	Скольжение на груди. Скольжение на спине. Игры в воде. “Цапля и лягушки”	1	
8.	Заплыv с поворотами и изменением направления .Игры в воде. “Волны на море”	1	
9.	Скольжение на груди с различным положением	1	
10	Скольжение на спине с различным положением рук. Игры в воде.	1	
11	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	1	
12	Скольжение на груди с последующим переворотом на спину.	1	
13	Скольжение на груди и на спине под водой, руки вытяну ты вперед.	1	
14	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	1	
15	Скольжение на груди и спине с последующей работой ног кролем. Игры: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Кто выиграл старт».	1	

16	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем	1
17	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	1
18	Скольжение кролем с поворотом головы на вдохе Игры.	1
19	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания	1
20	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания	1
21	Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову для вдоха, сначала один раз на	3
22	несколько гребков, затем чаще.	
23		
24	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с доской и произвольным	3
25	дыханием. Закрепление материала. Свободное плавание.	
26		
27	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	1
28	Плавание при помощи движений ног на спине. Игры	1
29	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	1
30	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	1
31	Разминка. Игры в воде.	1
32	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	1
33	Разминка. Круговые движения на спине и груди, руками и ногами. Игры	
34	Разминка. Свободная игра.	1

3 класс

№	Тема урока	Кол. часов	
		Фактически	По плану
1	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1	
2	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1	
3	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	1	
4	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1	
5	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1	

6	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1	
7	Скольжение на груди с различным положением рук .	1	
8	Скольжение на спине с различным положением рук .	2	
9			
10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	
11			
12	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2	
13			
14	Скольжение с движением руками кролем в согласовании с дыханием.	2	
15			
16	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	
17	Плавание кролем с полной координацией движений.		
18	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	1	
19	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	2	
20			
21	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	
22	Скольжение на груди с движениями ногами брасом. Игры в воде.	1	
23	Движения руками брасом с выдохом в воду. Игры.	1	
24	Плавание при помощи движений рук брасом с доской Дыхание произвольное.	2	
25			
26	Плавание при помощи движений рук брасом и с выдохом в воду.	2	
27			
28	Плавание брасом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным дыханием.	2	
29			
30	Плавание брасом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в воду.	2	
31			
32	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами . Имитация	1	
33	Разминка. Варианты дыхания Вдох продолжительный выдох. Скольжение на груди и спине.	1	
34	Разминка. Свободная игра.	1	

4 класс

№	Тема урока	Кол. часов	
		Фактически	По плану
1	Инструктаж по ТБ. Построение Проведение различных имитационных упражнений.	1	
2	Разминка. Эстафеты, Подвижные игры.	1	
3	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Игра	1	
4	Разминка. Ходьба, бег. Игра «Кто быстрее».	1	
5	Разминка. Упражнения на задержку дыхания. Игра	1	
6	Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху.	1	
7	Скольжение на груди с различным положением рук. Игры.	1	
8	Скольжение на спине с различным положением рук . Игры.	2	
9			
10	Скольжение на груди с последующим подключением работы ног кролем.	2	
11			
12	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук затем с	2	
13	выдохами в воду.		
14	Скольжение с движением руками кролем. Согласование дыхания с движением одной рукой	2	
15	кролем. Движения руками кролем в согласовании с дыханием.		
16	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	
17			
18	Плавание кролем с полной координацией движений.	1	
19	Скольжение на спине с последующей работой ног кролем.	2	
20			
21	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук . Игры.	1	
22	Плавание на спине при помощи движений ног. Плавание кролем на спине с полной координацией.	1	
23	Скольжение на груди с движениями ногами брассом. Игры в воде.	1	
24	Движения руками брассом с выдохом в воду – сначала стоя на месте, затем передвигаясь по дну.	2	

25			
26	Плавание при помощи движений рук брасом с доской между ногами и произвольным	2	
27	дыханием.		
28	Плавание при помощи движений рук брасом с доской между ногами и с выдохом в воду.	2	
29			
30	Плавание брасом с раздельной координацией движений, с задержкой дыхания и произвольным	1	
	дыханием.		
31	Плавание брасом с укороченными гребками руками, с произвольным дыханием и с выдохом в	1	
	воду.		
32	Разминка. Кроль на груди с помощью движений ногами Имитация	2	
33			
34	Разминка. Свободная игра	1	