

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза С.М. Иванова» р.п. Турки Турковского района Саратовской области**

Принята на педагогическом  
совете МОУ СОШ  
им. С. М. Иванова р. п. Турки  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

**Утверждаю**  
директор МОУ СОШ им. С. М. И  
р. п. Турки  
Лопаткина Л. В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от 28.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Плавание»**

физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей – 4 класс  
10-11 лет  
Срок обучения – 1 год

Разработчик программы:  
**Трофимов Андрей Анатольевич**  
Учитель физической культуры

2023- 2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Дополнительные общеобразовательные программы разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242«Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы)»

Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 N АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»

Письмом Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»

Постановлением Правительства Саратовской области от 30.04.2019г. № 310-П «О персонифицированном образовании детей на территории Саратовской области», Правилами ПФДО (Приказ министерства образования Саратовской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 4 класс Виленский М. Я. Москва «Просвещение» 2019 г., Физическая культура 4 класс Лях В. И. Москва «Просвещение» 2019 г.

Согласно учебному плану, изучение физической культуры в 4 классе предусматривает 1 час в неделю – 34 часа.

Реализация мероприятий рабочей программы курса «Физическая культура» может осуществляться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса

#### **Должны знать:**

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

#### **Должны уметь:**

- Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
- Выполнять упражнения на скольжение;
- Проплыть 25м способом кроль на спине;
- Проплыть 25м способом кроль на груди;
- Проплыть 25м способом брасс;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

#### **Контрольные упражнения и нормативы:**

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- проплыть 25 м способом брасс;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

#### **Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:**

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

## 1. Содержание учебного предмета

2. Теоретические знания.
3. 1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.
4. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоёмы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.
5. 2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоёмах.
6. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоёмах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - сберегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоёмах, бассейне.
7. 3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания
8. «Кроль на спине» и «Кроль на груди».
9. -Техника движений ног:
10. -Техника движений рук:
11. -Положение головы и дыхание:
12. -Общая координация движений:
13. Практические знания
14. 1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой.
15. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения.
16. Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.
17. 2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:
18. 3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.
19. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

## Календарно-тематическое планирование

Дата проведения уроков	Наименование разделов и тем урока	Характеристика учебной деятельности	Образовательные электронные ресурсы
1	Значение плавания, правила поведения в бассейне, гигиенические правила во время купания и занятий плаванием. Техника безопасности на уроках плавания	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.  принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).

<b>Освоение с водой. (6 часов)</b>			
2	Разучить комплекс общеразвивающих и специальных упражнений на суше и воде. (Игра "Салки")	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
3	Игры с погружением, всплыванием, доставанием предметов. Повторить комплекс с общеразвивающими и специальными упражнениями.	строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
4	Упражнения на группировку для входа в воду.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий. принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
5	Повторить игры с погружением, всплыванием, доставанием предметов, вдохом и выдохом под водой. Комплекс ОРУ и СУ. Проверить плавательную подготовленность.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
6	Разучить упражнения на лежание на воде, на груди, спине. "Звезда", "Поплавок", "Медуза". Игры с погружением и дыхательные упражнения.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).

7	Контроль упражнений на лежание на воде. Игры с погружением.	строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
<b>Обучение технике плавания "кроль" на груди. (12 часов)</b>			
8	Обучение попеременным движениям ногами "кроль" (сидя на бортике, в воде с опорой о бортик). Закрепление упражнений на всплывание и дыхательных упражнений. Игры	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
9	Обучение скольжению на груди. Закрепление попеременных движений ногами "кроль". Игры: "Кто красивее", "Салки с погружением"	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
10	Обучение скольжению на спине. Закрепление скольжения на груди с попеременным движением ног "кроль". Игры	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
11	Закрепление скольжения на груди и на спине с попеременным движением ног "кроль". Закрепление дыхательных упражнений. Игра: "Белые медведи"	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).

12	Контролировать правильную работу рук "кроль" в скольжении на груди и спине. Закрепление дыхательных упражнений.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
13	Контролировать правильное выполнение упражнений (фазы: проноса руки над водой, входа руки в воду и фаза отталкивания)	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
14	Повторение упражнений на задержку дыхания, работа над техникой движения рук и ног с плавательной доской, выполнение упражнений без доски	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
15	Закрепление согласования движений ног и рук "кроль" на задержке дыхания без помощи удерживающих приспособлений. Повторить спады в воду	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
16	Закрепление согласования движений ног и рук "кроль" на задержке дыхания (в плавании с плавательной доской и без, поворотом головы на вдох). Игры с мячами, на задержку дыхания.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).



17	Упражнения на закрепление и совершенствование техники плавания «кроль» на груди.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
18	Зачет. Техника плавания «Кроль» на груди 25 м.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
19	Игры и эстафеты с элементами плавания «Кроль» на груди.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
<b>Обучение технике плавания «Кроль» на спине. (11 часов)</b>			
20	Обучение попеременным движениям ногами "кроль" (сидя на бортике, в воде с опорой о бортик). Закрепление дыхательных упражнений. Игры.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
21	Обучение скольжению на спине. Закрепление попеременных движений ногами "кроль". Игры	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
22	Обучение скольжению	оказание посильной помощи	Электронная форма учебника,

	на спине. Закрепление скольжения на груди с попеременным движением ног "кроль". Игры	и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
23	Закрепление скольжения на спине и на груди с попеременным движением ног "кроль". Закрепление дыхательных упражнений. Игра: "Баскетбол в воде".	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
24	Контролировать правильную работу рук "кроль" в скольжении на груди и спине. Закрепление дыхательных упражнений	принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
25	Контролировать правильное выполнение упражнений (фазы: проноса руки над водой, входа руки в воду и фаза отталкивания)	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
26	Повторение упражнений на задержку дыхания, работа над техникой движения рук и ног с плавательной доской, выполнение упражнений без доски	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
27	Закрепление согласования движений ног и рук "кроль" на задержке	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых

	дыхания без помощи удерживающих приспособлений.	заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
28	Закрепление согласования движений ног и рук "кроль" на задержке дыхания (в плавании с плавательной доской и без, поворотом головы на вдох). Игры с мячами, на задержку дыхания.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
29	Упражнения на закрепление и совершенствование техники плавания «кроль» на груди.	принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
<b>Развитие общей и специальной выносливости.</b>			
30	Техника плавания «Кроль» на груди. 25 м.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
31	Техника плавания «Кроль» на груди. 25 м.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
32	Техника плавания «Кроль» на спине. 25 м.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).

		оценивать правильность выполнения действия.	
33	Техника плавания «Кроль» на спине. 25 м.	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
34	Беседа о правилах поведения на открытых водоёмах, о предупреждении травматизма к каникулярный период. Виды и значение закаливающих процедур	оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий; принимать и сохранять учебную задачу, уметь оценивать правильность выполнения действия.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).