**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ЭДЕЛЬВЕЙС»**

 **(ЧОУ СОШ «Эдельвейс»)**

|  |
| --- |
|  |



Утверждаю Принято

Директор ЧОУ СОШ "Эдельвейс" на заседании

Н.И. Прокопюк Педагогического совета

(приказ №2-1 от 31.08.2020 г.) (протокол №1 от 31.08.2020 г.)

**Рабочая программа**

 **по плаванию**

 **1-4 классы**

Составитель:

                       Гришин Василий Васильевич



Согласовано:
Руководитель МО
Г.Н. Абдурохманова

2020-2021 учебный год

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

• Конституция РФ, ст.43, 72;

• Конвенция о правах ребёнка (1989 г.);

• Федеральный закон «Об образовании в РФ»;

• СанПиН 2.4.1.3049 – 13;

• Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф;

• Федеральный закона «Об образовании в Российской Федерации» ст. 48, ч.1, п.1;

• ФГОС школьного образования

**УМК:**

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.;
2. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.;
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.;
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983;
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000;
6. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2010 г;
7. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 2010г.;
8. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж.,М., «ФиС» - 2011 г;
9. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М.,«Айрис пресс» - 2010 г.;
10. Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.

Учебная программа рассчитана на 64 академических часа.

**Общая характеристика учебного предмета**

Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной  и нервной систем. Плавание тренирует координационные способности, равновесие, ориентирование в пространстве, чувство ритма, является прекрасным средством закаливания, формирует мотивацию на здоровый образ жизни, воспитывает силу воли, развивает двигательные качества – гибкость, ловкость. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим нарушения осанки: сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося в рамках реализации внеурочной деятельности ФГОС. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

***Цели и задачи программы:***

**Цель** программы: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих **задач:**

1. Выработать у учащихся мотивацию на качественное выполнение требований программы.
2. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества на протяжении всех лет обучения в школе.
3. Обучить учащихся технике двух-трех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).
4. Развивать у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения (I-IV классы) должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры и плавания и формировать начальные умения и навыки.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей плавания, личной гигиеной, организации самостоятельных занятий плаванием.

       Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и плавательной подготовленностью, оказания первой помощи.  Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

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

*Вводная часть* проводится насуше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

*В основной части* дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

*В заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

**Планируемые результаты**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего 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 сверстника- ми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять свои- ми 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.

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

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– 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;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– 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;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– 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 сверстни- кам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважи- тельно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– 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;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета**

**Содержание программного материала** предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре и составляет 66 часов в год.

***Теоретический раздел***

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учащихся. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

***Практический раздел***

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка»; скольжение, стоя на полу. 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 в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.

Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации).

Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание только с помощью рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Развитие выносливости: проплыть одним из способов без остановки 25 м в первом классе.  Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

**Тематическое планирование**

|  |
| --- |
|  |
| № п/п | Наименование раздела/темы | Кол-во часов | Тип урока | Вид контроля |
|  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка. Вводное занитие. | 1 | Вводный | Текущий |
| 2 | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры | 1 | Обучение | Текущий |
| 3 | Совершенствование техники плавания кроль на спине | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 4 | Совершенствование техники плавания кроль на спине. Подвижные игры | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 5 | Совершенствование техники плавания кроль на спине | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 6 | Совершенствование техники плавания кроль на груди. Подвижные игры | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 7 | Совершенствование техники плавания кроль на груди. Подвижные игры | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 8 | Совершенствование техники плавания кроль на груди. Подвижные игры | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 9 | Изучение движения ног при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 10 | Изучение движения ног при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 11 | Изучение движения ног при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 12 | Изучение движения рук при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 13 | Изучение движения рук при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 14 | Изучение движения рук при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 15 | Изучение согласованности рук и ног при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 16 | Изучение согласованности рук и ног при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 17 | Изучение согласованности рук и ног при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 18 | Совершенствование согласованности рук и ног при плавании брасом | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 19 | Совершенствование согласованности рук и ног при плавании брасом | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 20 | Совершенствование согласованности рук и ног при плавании брасом | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 21 | Изучение техники дыхания при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 22 | Изучение техники дыхания при плавании брасом | 1 | Обучение | Текущий |
| 23 | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брасом | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 24 | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брасом | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 25 | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брасом | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 26 | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брасом | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 27 | Изучение старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры | 1 | Обучение | Текущий |
| 28 | Изучение старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры | 1 | Обучение | Текущий |
| 29 | Изучение старта с тумбочки и из воды. Подвижные игры | 1 | Обучение | Текущий |
| 30 | Внутришкольные соревнования. | 1 | Соревнование | Контрольный |
| 31 | Различные стили плавания. | 1 | Обучение | Текущий |
| 32 | Игры на воде. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 33 | Игры на воде. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 34 | Игры на воде. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 35 | Понятие о дайвинге. | 1 | Обучение | Текущий |
| 36 | Понятие о дайвинге. Различные виды плавания. | 1 | Обучение | Текущий |
| 37 | Различные стили плавания. | 1 | Обучение | Текущий |
| 38 | Различные стили плавания. | 1 | Обучение | Текущий |
| 39 | Различные стили плавания. | 1 | Обучение | Текущий |
| 40 | Различные стили плавания. | 1 | Обучение | Текущий |
| 41 | Техника прыжков в воду с бортика бассейна. | 1 | Обучение | Текущий |
| 42 | Техника прыжков в воду с бортика бассейна. | 1 | Обучение | Текущий |
| 43 | Техника прыжков в воду с бортика бассейна. | 1 | Обучение | Текущий |
| 44 | Техника прыжков в воду с бортика бассейна. | 1 | Обучение | Текущий |
| 45 | Свободное плавание. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 46 | Различны стили плавания. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 47 | Различные стили плавания. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 48 | Различные стили плавания. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 49 | Свободное плавание. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 50 | Техника прыжков в воду с бортика. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 51 | Техника прыжков в воду с бортика. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 52 | Различные стили плавания. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 53 | Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 54 | Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 55 | Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 56 | Совершенствование плавания кроль на спине, на груди и брасс. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 57 | Различные стили плавания. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 58 | Игры на воде. | 1 | Комплексный | Текущий |
| 59 | Игры на воде. | 1 | Комплексный | Текущий |
| 60 | Свободное плавание. | 1 | Совершенствование | Текущий |
| 61 | Игры на воде. | 1 | Комплексный | Текущий |
| 62 | Внутришкольные соревнования | 1 | Соревнование | Контрольный |
| 63 | Сдача нормативов по плаванию | 1 | Комплексный | Контрольный |
| 64 | Свободное плавание. | 1 | Совершенствование | Текущий |

Итого: 64 занятия