**1. Пояснительная записка**

Данная программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности младших школьников (1-4 классы) и предназначена для реализации в одном отдельно взятом классе.

**Актуальность программы:**

Плавание оказывает положительное влияние на сердечнососудистую и центральную нервную системы, способствует улучшению осанки, закаливанию организма детей.

Регулярные занятия плаванием – лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание улучшает вентиляцию лёгких, закрепляет навык глубокого и ритмичного дыхания. Преодоление сопротивления воды стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличивает жизненную ёмкость лёгких.

Плавание – жизненно важный навык, одно из основных средств всестороннего развития человека.

**Цели обучения**

Научиться самостоятельно держаться на поверхности воды и перемещаться в нужном направлении.

**Задачи:**

1.Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

2. Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

3. Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

4. Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**2. Содержание программы**

-Значение плавания, правила поведения на воде;

-Гигиенические правила во время купания и занятий плаванием;

-Общеразвивающие и специальные подготовительные упражнения на суше и воде;

-Плавание с помощью ног (кроль, брасс);

-Плавание с помощью рук (кроль, брасс);

-Проплывание отрезков в полной координации;

-Старт из воды, с бортика;

-Повороты в плавании;

-Оказание первой помощи пострадавшему;

-Игры и эстафеты.

**3. Место факультативного курса во внеурочной деятельности:** Количество часов для обучающихся 1 классов 1 в неделю; в год 33. Количество часов для обучающихся 2-4 классов 1 в неделю; в год 34.

**4.Ожидаемые результаты освоения программы:**

К концу года обучающийся должен знать:

значение плавания в системе закаливания организма и в обеспечении безопасности жизнедеятельности на водоёмах;

правила поведения в бассейне, гигиенические правила во время купания и занятий плаванием

название плавательных упражнений, способов плавания;

название плавательного инвентаря для обучения.

К концу года обучающийся должен уметь:

выполнять общеразвивающие и специально - подготовительные упражнения на суше и воде;

погружаться в воду, задерживать дыхание, открывать глаза под водой;

выполнять выдох в воду при погружении, подряд несколько вдохов и выдохов;

осуществлять работу рук, ног способом брасс;

выполнять перемещение с доской при помощи работы ног способом брасс;

проплывать 25 метров способом брасс без учёта времени.

К концу года обучающийся должен понимать:

значение закаливающих процедур

роль занятий плаванием для физического развития

**5. Календарно-тематическое планирование:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **П-п** | **Тема** | **Содержание курса** | **К-во**  **часов** | **Дата** | |
| **По**  **плану** | **Факт**  **ически** |
| 1 |  | Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Готовность к занятиям по плаванию. | 1 | 5.09 |  |
| 2 | Обучение движению ног «кроль» и «брасс».  (5 часов) | Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Салки с мячом", "Кто дольше". | 1 | 12.09 |  |
| 3 | Обучение движению ног "брасс" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Закрепление движения ног "кроль". Игра "Салки с мячом". Проверить плавательную подготовленность. | 1 | 19.09 |  |
| 4 | Обучение скольжению с движением ног (с плавательной доской: на груди, руки вперед; на спине, руки за головой). Закрепление движения ног "кроль", "брасс". Игра "Кто красивее". | 1 | 26.09 |  |
| 5 | Закрепление скольжения с движением ног "кроль" в плавании на груди и на спине, с движением ног "брасс". Игра "Кто быстрее". | 1 | 3.10 |  |
| 6 | Контроль движения ног "кроль" в плавании на груди и спине, и ног "брасс" в плавании на груди. | 1 | 10.10 |  |
| 7 | Обучение движению рук «кроль» и «брасс».  (5 часов) | Обучение движению рук "кроль" (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление плавания с помощью ног "кроль". Игра "Белые медведи". | 1 | 17.10 |  |
| 8 | Закрепление движения рук "кроль" в плавании на груди (с плавательной доской и без). Игра "До пяти". | 1 | 24.10 |  |
| 9 | Контроль движения рук "кроль" в плавании на груди. Игра "Водное поло". | 1 | 31.10 |  |
| 10 | Обучение движению рук "брасс" (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление движения ног "кроль" в плавании на спине. | 1 | 14.11 |  |
| 11 | Закрепление движения рук "брасс". Закрепление движения ног "кроль". Игра "Салки". | 1 | 21.11 |  |
| 12 | Согласование работы рук и ног "кроль".  (10 часов) | Обучение согласованию работы рук и ног "кроль" (на бортике, в скольжении на груди с плавательной доской). Закрепление работы ног "кроль" в плавании на груди и спине. | 1 | 28.11 |  |
| 13 | Закрепление согласования движений рук и ног "кроль" в плавании на груди (на задержке дыхания и с произвольным дыханием). Игра "Салки с погружением". | 1 | 5.12 |  |
| 14 | Контроль согласования движения рук и ног "кроль" в плавании на груди с произвольным дыханием. Свободное плавание. Игра "Белые медведи".  Обучение движения рук и ног "кроль" с дыханием. | 1 | 12.12 |  |
| 15 | Обучение согласованию движения рук "кроль" с дыханием (на берегу, в ходьбе по дну, в плавании с плавательной доской). Игра "Белые медведи". | 1 | 19.12 |  |
| 16 | Совершенствование согласования движения рук "кроль" с дыханием в плавании с плавательной доской и без. Совершенствование плавания на спине. | 1 | 26.12 |  |
| 17 | Совершенствование согласования движения рук "кроль" с дыханием  (до 80м). Игра "Водное поло". | 1 | 16.01 |  |
| 18 | Обучение согласованию движений рук и ног "кроль" с дыханием. Плавания на спине. | 1 | 23.01 |  |
| 19 | Совершенствование согласования движения рук и ног "кроль" с дыханием (до 80м). Игра "Салки с мячом". | 1 | 30.01 |  |
| 20 | Контроль согласования рук и ног "кроль" с дыханием. Игра "Водное поло". | 1 | 6.02 |  |
| 21 | Совершенствование согласования рук "кроль" с дыханием. Спады в воду из разных исходных положений. | 1 | 13.02 |  |
| 22 | Согласование движения рук «брасс» с дыханием.  (5 часов) | Обучение согласованию рук "брасс с дыханием. Совершенствование ног "брасс" с плавательной доской. Игра "Белые медведи". | 1 | 20.02 |  |
| 23 | Совершенствование согласования рук "брасс" и дыхания с плавательной доской. Игра "Увернись от мяча". | 1 | 27.02 |  |
| 24 | Обучение согласованию рук и ног "брасс" с дыханием. Спады в воду из различных исходных положений. | 1 | 6.03 |  |
| 25 | Закрепление согласования рук и ног "брасс" с дыханием. Элементы плавания "кроль" на груди, спине в эстафетах. | 1 | 13.03 |  |
| 26 | Контроль согласования рук и ног "брасс" с дыханием. Закрепление техники плавания "кроль" на груди. | 1 | 3.04 |  |
| 27 | Закрепление спортивных  стилей  плавания  (7 часов) | Закрепление техники плавания "кроль" на груди (до 80м). Плавание "кролем" на спине. Свободное плавание. | 1 | 10.04 |  |
| 28 | Закрепление техники "брасс" (до 80м). Прыжки и спады в воду из различных исходных положений. | 1 | 17.04 |  |
| 29 | Закрепление техники плавания "кроль" на спине (до 100м). Игра "Водное поло". | 1 | 24.04 |  |
| 30 | Закрепление техники плавания "кроль" на груди (до 100м). Игра "Белые медведи". | 1 | 8.05 |  |
| 31 | Закрепление техники плавания "брасс" (до 10м). Игра "Салки". | 1 | 15.05 |  |
| 32 | Контроль "кроля" на груди, спине (30м). Свободное плавание. | 1 | 22.05 |  |
| 33 | Водные эстафеты. | 1 | 29.05 |  |
| 34 |  | Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на водоеме. Свободное плавание. | 1 | 29.05 |  |
| **Итого 34 часа** | | | | | |

**6. Используемая литература:**

1. Рабочая программа составлена на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, 2007г., допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
2. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: Физкультура и спорт, 2000.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
5. Макаренко Л.П. Юный пловец. - М.: Физкультура и спорт, 1983.