

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
МБОУ ООШ с.Березняговка
(протокол №1 от 30.08.2024г)

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ ООШ с.Березняговка
№130 от 30.08.2024г
/А.В.Никонов/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА «ПЛАВАНИЕ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММЫ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УЧУСЬ ПЛАВАТЬ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЫ С. БЕРЕЗНЯГОВКА
УСМАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Педагог дополнительного образования
Шестаков И.В.

1.Планируемые результаты

В результате освоения курса «Плавание» обучающиеся должны уметь:

- держаться на воде;
- правильно дышать в воде;
- проплывать 10-15 метров на груди;
- выполнять прыжок в воду «солдатином»:

знать:

- предпосылки для укрепления здоровья, дальнейшего желания - совершенствовать плавательные умения.
- основные гигиенические навыки

2.Содержание программы

Организационно-методические требования на занятиях плаванием.

Вход в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатином».

Скольжение на груди.

Игровые упражнения. Передвижения по дну бассейна различными способами. Скольжение на груди.

Свойства водной среды. Погружение в воду, задержка дыхания.

Скольжение на груди.

Игровое упражнение «Поплавок». Кроль на груди. Игра «Винт».

Игровое задание «Медуза». Кроль на груди. Игра «Винт».

Игровое задание «Звездочка». Кроль на груди и. Игра «Поезд в тоннель».

Движение ног при скольжении.

Скольжение без доски с работой ног и рук.

Правильный поворот головы с дыханием.

Плавание на груди с работой рук и ног.

Скольжение и плавание на груди.

Игра «Слушай сигнал».

Скольжение и плавание на груди. Игра «Кто быстрее спрячется».

Совершенствование умений в плавании на груди с полной координацией движений.

Техника движений руками. Кроль на груди.

Кроль на груди.

Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на груди.

Техника плавания на груди с различными связками элементов.

Кроль на груди.

Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.

Выполнение специальных упражнений.

Организационно-методические требования на занятиях плаванием.

Вход в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатином».

Скольжение на спине.

Игровые упражнения.

Передвижения по дну бассейна различными способами.

Скольжение на спине.

Свойства водной среды.

Погружение в воду, задержка дыхания.

Скольжение на спине.

Игровое упражнение «Поплавок».

Кроль на спине. Игра «Винт».

Игровое задание «Медуза».

Кроль на спине. Игра «Винт».
 Игровое задание «Звездочка».
 Кроль на спине. Игра «Поезд в тоннель».
 Движение ног при кольжении.
 Скольжение без доски с работой ног и рук.
 Правильный поворот головы с дыханием.
 Плавание на спине с работой рук и ног.
 Всплытие и лежание на спине.
 Скольжение на спине. Игра «Слушай сигнал».
 Скольжение на спине.
 Игра «Кто быстрее спрячется».
 Совершенствование умений в плавании на спине с полной координацией движений.
 Кроль на спине.
 Техника плавания кролем на спине.
 Техника движений руками.
 Техника движений руками при плавании кролем на спине.
 Кроль на спине.
 Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на спине. Кроль на спине.
 Техника плавания на спине с различными связками элементов.
 Кроль на спине.
 Координация движений при кроле на спине.
 Игра «Мяч по кругу».

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов
1	Организационно-методические требования на занятиях плаванием. Вхв в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатиком». Скольжение на груди.	1
2	Игровые упражнения. Передвижения по дну бассейна различными способами. Скольжение на груди.	1
3	Свойства водной среды. Погружение в воду, задержка дыхания. Скольжение на груди.	1
4	Игровое упражнение «Поплавок». Кроль на груди. Игра «Винт».	1
5	Игровое задание «Медуза». Кроль на груди. Игра «Винт».	1
6	Игровое задание «Звездочка». Кроль на груди. Игра «Поезд в тоннель».	1
7	Движение ног при кольжении. Скольжение без доски с работой ног и рук.	1
8	Правильный поворот головы с дыханием. Плавание на груди с работой рук и ног.	1
9	Скольжение и плавание на груди. Игра «Слушай сигнал».	1
10	Скольжение и плавание на груди. Игра «Кто быстрее спрячется».	1
11	Совершенствование умений в плавании на груди с полной координацией движений.	1
12	Техника движений руками. Кроль на груди.	1
13	Кроль на груди.	1
14	Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на груди.	1

15	Техника плавания на груди с различными связками элементов. Кроль на груди.	1
16	Совершенствование умений плавать кролем на груди с полной координацией движений и правильным дыханием.	1
17	Выполнение специальных упражнений.	1

18	Организационно-методические требования на занятиях плаванием. Вход в воду прыжком с бортика или тумбы «солдатином». Скольжение на спине.	1
19	Игровые упражнения. Передвижения по дну бассейна различными способами. Скольжение на спине.	1
20	Свойства водной среды. Погружение в воду, задержка дыхания. Скольжение на спине.	1
21	Игровое упражнение «Поплавок». Кроль на спине. Игра «Винт».	1
22	Игровое задание «Медуза». Кроль на спине. Игра «Винт».	1
23	Игровое задание «Звездочка». Кроль на спине. Игра «Поезд в тоннель».	1
24	Движение ног при скольжении. Скольжение без доски с работой ног и рук.	1
25	Правильный поворот головы с дыханием. Плавание на спине с работой рук и ног.	1
26	Всплытие и лежание на спине. Скольжение на спине. Игра «Слушай сигнал».	1
27	Скольжение на спине. Игра «Кто быстрее спрячется».	1
28	Совершенствование умений в плавании на спине с полной координацией движений. Кроль на спине.	1
29	Техника плавания кролем на спине. Техника движений руками.	1
30	Техника движений руками при плавании кролем на спине. Кроль на спине.	1
31	Согласованное движение руками и ногами при плавании кролем на спине. Кроль на спине.	1
32	Техника плавания на спине с различными связками элементов. Кроль на спине.	1
33	Координация движений при кроле на спине. Игра «Мяч по кругу».	1
34	Выполнение специальных упражнений.	1