

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1
г. БЕЛИНСКОГО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ИМЕНИ ВИССАРИОНА ГРИГОРЬЕВИЧА БЕЛИНСКОГО**

442250 Пензенская область, г. Белинский, ул. Ленина, д.47,
ИНН 5810004517 ОГРН 1025801069458
☎ тел.(2-11-74)

Утверждено

Директор школы С. Ю. Котелкина

Приказ № 134 от 30.08.2024 г.

Одобрено на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

Рассмотрено на заседании

МО учителей физической культуры

Протокол №1 от 26.08.2024 г.

**Рабочая программа и тематическое планирование курса
внеурочной деятельности «Плавание»
на 2024-2025 учебный год**

Учитель Суркова Г.В..

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Плавание» для начальной школы разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова; издательство «Дрофа» -2010.

Учебная программа рассчитана на:

- 102 часа во 2 классе

Особенностями учебной программы являются:

- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала.
- Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.
- Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе.

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.

Сроки реализации программы «Плавание» составляет 1 год по 3 часу в неделю.

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.

Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к исследовательской деятельности;
- интерес к новым способам познания нового содержанию;
- ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости исследовательской деятельности;
- познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- морального сознания, способности решения моральных проблем на основе учета позиций партнеров в общении.

Регулятивные

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно принимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия, учитывая сделанные ошибки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- самостоятельно находить варианты решения задачи.

Познавательные

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения исследования;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач;
- высказываться в устной и письменной формах;
- владеть основами смыслового чтения текста;
- анализировать и выделять главное;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнения, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно- следственные связи;
- обобщать;
- подводить под понятия;
- устанавливать аналогии;
- видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезу.

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. 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 на суше 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 занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Контроль

В течение года проведение соревнований:

- «веселые старты» в спортивном зале;
- скоростное плавание в конце каждой четверти;
- «веселые старты» на воде;
- соревнования по прикладному плаванию.

Содержание программного материала занятий по плаванию

Содержание программного материала предполагает деление его на две: базовую и специализированную. Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре и составляет 102 часа 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 (движения 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.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Дата	Примечание
1.	Вводное занятие. Водная стихия и её обитатели. Значение плавания в укреплении здоровья человека.		
2.	Гигиенические правила во время купания и занятий плаванием. Меры безопасности на воде.		
3.	Оказание первой помощи на воде.		
4.	Морская и пресноводная флора и фауна (кто и как плавает?).		
5.	Инструктаж по технике безопасности. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Специальные плавательные упражнения.		
6.	Специальные плавательные упражнения. (Ритмическая гимнастика, «поплавок»).		
7.	Специальные плавательные упражнения. Задержка дыхания. «Поплавок».		
8.	Специальные плавательные упражнения (погружение в воду с открытыми глазами).		
9.	Освоение движений на суше и в воде.		
10.	Лежание на воде с опорой о бортик.		
11.	Лежание на воде на груди.		
12.	Лежание на воде на спине.		
13.	Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками.		
14.	Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.		
15.	Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод").		
16.	Игры и развлечения на воде. «Медуза».		
17.	Скольжение на груди и спине. Согласование движений рук с дыханием.		

18.	Выдох в воду, держась за бортик.		
19.	Выдох в воду, стоя на дне.		
20.	Скольжение: руки вдоль тела.		
21.	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна.		
22.	Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика.		
23.	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика.		
24.	Погружение в воду с головой. Вдох, выдох в воду.		
25.	Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортик; из положения, стоя.		
26.	Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди с использованием плавсредств.		
27.	Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине с использованием плавсредств.		
28.	Отработка движений при плавании способом «дельфин».		
29.	Игры и развлечения на воде. «Звёздочка», «Хоровод».		
30.	Различные виды стартов. Отработка движений рук и ног.		
31.	Старт из воды. Подготовка к соревнованиям. Совершенствование плавания Движение рук и ног при плавании способом кроль на спине.		
32.	Элементарные представления о физике и физиологии плавания под водой. Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку.		
33.	Прыжки с погружением в воду с головой		
34.	Прыжки с тумбы.		

Результативность реализации программы

Таблица №1 1год обучения

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Проплавание дистанции на руках с доской между колен (м)	7,5	5	3
Проплавание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	7,5	5	3
Проплавание дистанции облегчённым способом (м)	7,5	5	3

Таблица №2 2 год обучения

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Спад в воду из положения сидя	Уверенно, без ошибок	Без фазы полёта	Прыжок ногами вниз
Проплавание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	15	10	7,5
Проплавание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	15	10	7,5
Проплавание облегчённым способом (м)	15	10	7,5

Таблица №3 3 год обучения

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Ногами вниз
Проплавание дистанции избранным способом (м)	25	15	10
Владение стилями плавания (из 4)	4	2	1
Проплавание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	50	25	15

Таблица №4 4 год обучения

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
Стартовый прыжок	Уверенно, без ошибок	Спад из положения сидя	Ногами вниз
Проплавание дистанции избранным способом (м)	50	25	15
Владение стилями плавания (из 4)	4	2	1
Проплавание максимально возможного расстояния со сменой стилей (м)	75	50	25

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447184

Владелец Котелкина Светлана Юрьевна

Действителен с 22.11.2024 по 22.11.2025