




Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО  Говорова Е.С.</p> <p>Протокол № 1 от «10» 08. 2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» Белгородской области  Ефимова Н.В.</p> <p>«15» 08. 2023 г.</p>	<p>«Утверждено»</p> <p>Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» Белгородской области  Зеленская Г.В.</p> <p>Приказ №307 от «30» 08. 2023 г.</p>
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кравчик Светланы Викторовны

внеурочная деятельность младших школьников

«Плавание»

Уровень обучения: начальное общее образование

Срок реализации программы – 1 год

2 «Б» класс

г. Валуйки-2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с соответствием с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом Белгородской области, обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека. Умение плавать гарантирует человеку сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде. Жизненно необходимые знания, умения и навыки поведения на воде приобретаются, как правило, на занятиях по плаванию в образовательных организациях. Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная ёмкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время плавание — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Плавание является прекрасным средством закалывания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Владение различными способами плавания обеспечивает учащимся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость. Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием. Умение плавать обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и забота безопасности жизни.

Отличительной чертой данной программы является включение курса обучения спортивному плаванию как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия в воде, развитие физических качеств посредством плавания открывают для учащихся средних школ новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Овладение навыком плавания является жизненно необходимым для каждого учащегося. Спортивное плавание есть прекрасное средство закалывания и тренировки, посредством которого учащиеся имеют возможность совершенствовать свое тело и дух.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Главной целью данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

- приобщения детей к здоровому образу жизни;
- развитие двигательной активности для нормального физического развития, согласно возрастным особенностям;
- приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;
- приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;
- формирование умений, навыков для использования приобретенных знаний в процессе изучения предмета физическая культура.

- овладение умением проплыть 25 м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.

- формирование двигательного стереотипа безопорных скольжений;
 - воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха;
 - укрепления здоровья, самостоятельного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
 - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, плавание) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, predisposylki для самостоятельных занятий, а также прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоемах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.
- Баттерфляй.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Раздел № 1 Тема: Ознакомление с водой. Привыкание к воде.

Личностные: мотивационная основа на занятиях плаванием;

- учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при проплывании различных отрезков, различными способами плавания.

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий.

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и одноклассниками

Раздел №2 Тема: Плавание кролем на груди и на спине.

Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

Познавательные: проходить контрольно- нормативную аттестацию на 25м

Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.

Раздел № 3 Тема: Повороты. Прыжки в воду.

Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.

Познавательные: демонстрировать прыжки в воду и повороты на груди и на спине в воде

Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Методы реализации программы: практический, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, наблюдение, информативный.

Способы и средства: технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

Формы организации урока: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль;
- взаимоконтроль;
- итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов.

Итоговый контроль - цель: проверить уровень достижения предметных и метапредметных результатов обучающихся по пройденному в текущем учебном году программному материалу, отследить уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

Критерии оценивания для устных ответов 2 класса.

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое познание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки: если учащийся допустил одну или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

Критерии оценивания для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований к технике, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.
«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности в выполнении техники упражнения. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.
«2»	<i>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</i>

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Знания о плавании. История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

Способы плавательной деятельности. Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств.

Физическое совершенствование. Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдох в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех облегченном способом; движения руками при всех способах плавания; в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание

Требования к качеству освоения программного материала. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся обучения должны:

иметь представление: об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур;

уметь: выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;

Учебный план:

Количество занятий
Продолжительность одного занятия
Количество часов

34
40 мин.
34 часов

**Приложение к рабочей программе
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 2 «Б» КЛАССА**

№ п/п	Сроки прохождения		Раздел программы и темы занятий	Воспитательный потенциал	Формы проведения
	плановые	фактические			
Раздел № 1 Ознакомление с водой. Привыкание к воде.					
1.	5.09		Ознакомление, держание, передвижение по воде.	Расширение границ физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей.	Учебно-тренировочная.
2.	12.09		Погружение в воду с задержкой дыхания.	Занятия плаванием имеют огромное воспитательное значение. При обучении создаются условия для формирования личности, что способствует развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, смелости, дисциплинированности, самостоятельности, творчества, а также умение действовать в коллективе. Умение плавать является навыком, необходимым человеку в самых разнообразных ситуациях.	Учебно-тренировочная. Учебно-тренировочная.
3.	19.09		Погружение в воду с задержкой дыхания.		Учебно-тренировочная.
4.	26.09		Скольжение по воде на плавательной доске.		Учебно-тренировочная.
5.	3.10		Скольжение по воде на плавательной доске.		Учебно-тренировочная.
6.	10.10		Скольжение по воде на спине и на груди.	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
7.	17.10		Скольжение по воде на спине и на груди.		Учебно-тренировочная.
8.	24.10		Скольжение по воде на спине.		Учебно-тренировочная.
9.	7.11		Скольжение по воде на спине.		Учебно-тренировочная.

10.	14.11	Скольжение по воде на груди и на спине без поддержки.	<p>Раздел №2 Плавание кролем на груди и на спине.</p> <p>Занятия плаванием способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека. вследствие чего увеличивается жизненная ёмкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.</p>	Учебно-тренировочная.
11.	21.11	Скольжение по воде на груди и на спине без поддержки.		Учебно-тренировочная.
12.	28.11	Контрольное скольжение.		Контрольное занятие.
Раздел №2 Плавание кролем на груди и на спине.				
13.	5.12	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди и на спине.		Учебно-тренировочная.
14.	12.12	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди и на спине.		Учебно-тренировочная.
15.	19.12	Работа рук кролем на груди.		Учебно-тренировочная.
16.	26.12	Работа рук кролем на груди.		Учебно-тренировочная.
17.	9.01	Работа ног кролем на груди.		Учебно-тренировочная.
18.	16.01	Работа ног кролем на груди.		Учебно-тренировочная.
19.	23.01	Кроль на груди с согласованием дыхания.		Учебно-тренировочная.
20.	30.01	Кроль на груди с согласованием дыхания.		Учебно-тренировочная.
21.	6.02	Кроль на спине с согласованием работы ног.	Учебно-тренировочная.	
22.	13.02	Кроль на спине с согласованием работы ног.	Учебно-тренировочная.	
23.	20.02	Кроль на груди в полной координации.	Учебно-тренировочная.	
24.	27.02	Кроль на груди в полной координации.	Учебно-тренировочная.	
25.	5.03	Кроль на спине с гребковыми движениями одной руки.	Учебно-тренировочная.	
26.	12.03	Кроль на спине с гребковыми движениями	Учебно-тренировочная.	

27.	19.03		одной руки.	тренировочная.
			Кроль на груди в полной координации с правильным дыханием.	Учебно-тренировочная.
28.	2.04		Кроль на груди в полной координации с правильным дыханием.	Учебно-тренировочная.
29.	9.04		Кроль на спине в полной координации, правильным дыханием.	Учебно-тренировочная.
30.	16.04		Кроль на спине в полной координации, правильным дыханием.	Учебно-тренировочная.
31.	23.04		Закрепление техники работы рук при плавании кролем на груди.	Учебно-тренировочная.
32.	7.05		Закрепление движений рук и ног при плавании кролем на спине.	Учебно-тренировочная.
33.	14.05		Контрольно- нормативная аттестация.	Контрольное занятие.

Раздел № 3 Повороты. Прыжки в воду.

34.	21.05		Повороты на груди и на спине. Прыжки в воду.	Систематические занятия плаванием содействуют развитию личностных качеств, обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.	Учебно-тренировочная.
-----	-------	--	--	--	-----------------------