
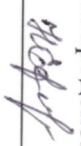



**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области**

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кравчик Светланы Викторовны

внеурочная деятельность младших школьников

«Плавание»

Уровень обучения: начальное общее образование

Срок реализации программы – 1 год

3 «Б» класс

г. Валуйки-2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» 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 у обучающихся 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 залога 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 сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;
- содействии 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, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки 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 закаливанию, 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 линиями:

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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 сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

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;
- 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;
- 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;
- 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовиться к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения курса

Должны знать:

- правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- история развития плавания. Сведения о значении плавания для человека;
- средства спасения на воде;
- понятие о здоровье и факторах влияющие на него. Критерии состояния здоровья;
- основные факторы закалывания и здоровья. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне;
- технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди.

Должны уметь:

- выполнять упражнения лежа на груди и на спине.
- выполнять упражнения на скольжение;
- проплыть 25м способом кроль на спине;
- проплыть 25м способом кроль на груди.

Нормативы по освоению навыков и умений.

В 3 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме пятибалльной системы, в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- посещение уроков плавания с работой на них. (Более 50 % посещённых занятий);
- выполнение упражнений, указанных в Программном материале разделе «Практические знания» (выполнение данных упражнений

согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение

с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет);

- проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди» (Дистанция 25 м., выбранную по желанию учащегося).

Дети, посетившие менее 20% занятий, с работой на них, не оцениваются, если они не выполнят указанных нормативов с допустимыми отклонениями от стандартов, установленных преподавателем.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м одним способом кроль на спине;
- проплыть 25 м одним способом кроль на груди;
- погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой погружений в воду);
- скольжение на груди (руки вытянуты вперед) и на спине, (руки у бедер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- прыжок в воду вниз головой с низкого бортика.

Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-практические задачи:

- вести здоровый образ жизни;
- соблюдать правила личной гигиены;
- вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность;
- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

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, отслеживать уровень усвоения обучающимися учебного материала на базовом и повышенных уровнях.

Критерии оценивания для устных ответов 3 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 3 КЛАСС

Теория. Основы знаний:

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Типична занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах.

Требования к соблюдению правил личной гигиены, занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах, влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закалывания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания

«Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног, рук.

-Положение тела:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания:

1. Приобщение к водной среде.

Упражнения для освоения с водой.

Дыхательные упражнения в воде.

Безопорные скольжения.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1 — 2 классов, применяется в случаях с учащимися, не имеющими плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3-х классов.

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Игры, способствующие совершенствованию техники плавания:

Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «Б» КЛАСС

Приложение к рабочей программе

№ п/п	Сроки прохождения		Раздел программы и темы занятий	Воспитательный потенциал	Формы проведения
	плановые	фактические			
1.	1.09		Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение).	Расширение границ физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей.	Учебно-тренировочная.
2.	8.09		Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплывание и на дыхание. Игры на воде	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.
3.	15.09		Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде		Учебно-тренировочная.
4.	22.09		Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде		Учебно-тренировочная.
5.	29.09		Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде		Учебно-тренировочная.
6.	6.10		Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения		Учебно-тренировочная.

		Выполнять подготовительные упражнения		
7.	13.10	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде	<p>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.</p>	Учебно-тренировочная.
8.	20.10	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде.		Учебно-тренировочная.
9.	27.10	Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде		Учебно-тренировочная.
10.	10.11	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками		Учебно-тренировочная.
11.	17.11	Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками		Учебно-тренировочная.
12.	24.11	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки		Учебно-тренировочная.
13.	1.12	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки		Учебно-тренировочная.
14.		Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки		Учебно-тренировочная.
15.	15.12	Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки		Учебно-тренировочная.
16.	22.12	Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).		Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности.
17.	29.12	Кроль на груди. Движения ногами (с		Учебно-

18.	12.01		неподвижной опорой и без опоры). Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).	настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Тренировочная.
19.	19.01		Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде		Учебно-тренировочная.
20.	26.01		Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде		Учебно-тренировочная.
21.	2.02		Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде		Учебно-тренировочная.
22.	9.02		Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)		Учебно-тренировочная.
23.	16.02		Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)	Развитие физических качеств, творческой инициативы детей и совершенствование техники выполнения упражнений.	Учебно-тренировочная.
24.	1.03		Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)		Учебно-тренировочная.
25.	15.03		Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры)		Учебно-тренировочная.
26.	22.03		Кроль на груди. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры) *		Учебно-тренировочная.
27.	5.04		Кроль на спине. Обучение старту из воды	Формирование коллективизма, дисциплинированности, воспитания моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
28.	12.04		Кроль на груди. Обучение старту прыжком с тумбочки		Учебно-тренировочная.
29.	19.04		Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде		Учебно-тренировочная.
30.	26.04		Совершенствование навыков в		Учебно-

			овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде		Тренировочная.
31.	3.05		Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	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.
32.	17.05	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	Учебно-тренировочная.		
33.	24.05	Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде	Учебно-тренировочная.		
34.	24.05		Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде		Учебно-тренировочная.