

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования Самарской области

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №43» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

методическим советом

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором

В.К. Пистолетова

Приказ № 358-ОД

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6239983)

«Плавание»

для обучающихся 4 классов

Составитель:

методическое объединение

учителей физической культуры

Самара, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету Физическая культура, раздел «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, Приказ министерства Просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (пункт 11 Приложения «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы»); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03.04.2014 №27 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-14 основной образовательной программой начального общего образования, обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа курса «Плавание» для детей 9-10 лет рассчитана на один год 34 часа при одноразовых занятиях по 40 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники плавания. В практической части изучаются упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по плаванию.

Целью программы является обеспечение прав и возможностей учащихся на удовлетворение их потребностей на занятиях физической культурой и спортом;

создание условий для занятий плаванием по месту учебы;

проведение соревнований по плаванию среди учащихся общеобразовательных школ;

Для достижения этой цели служат следующие **задачи**:

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- использование факторов отбора (критерии, методы, организацию) для дальнейшей спортивной ориентации в области плавания;
- освоение учащимися физических упражнений из видов спорта, включенных в учебную программу (гимнастика, легкая атлетика и др.);
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой; привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом

приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях; формирование умения использовать эти навыки.

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

Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде..

Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопрных скольжений.

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного 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, 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 так же 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 закалывания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, 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.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно-ориентированные: Российская гражданская идентичность, Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- культурно-ориентированные: знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- деятельно-ориентированные: от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности, умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

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.

Содержание программы.

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, общая физическая подготовка и плавательная подготовка.

I. Основы знаний – 2 часа

Техника безопасности на занятиях в бассейне. Двигательный режим школьника. Влияние питания на здоровье учащихся. Основы техники плавания спортивных способов плавания – кроль на груди, кроль на спине.

Общефизическая подготовка – 6 ч. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, упражнения на растягивание и подвижность в суставах, комплекс специальных упражнений пловца, упражнения для развития физических качеств, упражнения, имитирующие технику плавания способами кроль на груди, кроль на спине, эстафеты, подвижные и спортивные игры.

Плавательная подготовка- 26 ч. Упражнения для освоения с водой: погружения под воду, всплывания, лежания на воде, скольжения, выдохи в воду.

Техника плавания способом кроль на груди – 6 ч. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение на груди с движением ног, рук. Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног. Движения ног и рук и ног при плавании кролем на груди. Движения головой при выполнении вдоха. Согласование движений руками с дыханием при плавании кролем на груди: стоя на месте и в сочетании с ходьбой, с работой ног. Плавание с помощью работы ног с плавательной доской, с различными положениями рук. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание с помощью только движений рук. Плавание отрезков в полной координации с задержкой дыхания. Плавание с дыханием на второй, третий гребок Плавание в полной координации отрезков по 16, 30 м.

Техника плавания способом кроль на спине – 6 ч. Лежание на спине. Скольжение на спине с различным положением рук. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Движения рук при плавании способом кроль на спине: одновременные и попеременные, плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. С работой ногами и одной рукой. Плавание отрезков в полной координации.

Техника выполнения поворотов - 4 ч. Подплывание к повороту. Постановка руки. Группировка. Вращательное движение в группировке. Отталкивание от бортика в обтекаемом положении. Первые плавательные движения. Отработка поворота в движении при плавании кролем.

Техника избранного способа плавания – 6 ч. Плавание способом по выбору учащихся отрезков только при помощи движений ногами, только при помощи движений руками, в полной координации.

Комплексное плавание – 2 ч. Плавание с помощью только движений рук. Плавание с помощью только движений ног. Плавание в полной координации, меняя способы плавания в определённом порядке.

Техника стартового прыжка- 2 ч. Спады в воду в и. п. – сидя на лестнице, на бортике, из и.п. – присед.

В процессе уроков:

Учебные прыжки - вниз ногами на средней и глубокой части бассейна, простейшие спады в воду из различных исходных положений.

Игры на воде. Подвижные игры «Искатели жемчуга», «Передай мяч», «Перестрелка», «Волейбол на воде», «Мяч капитану», «Поезд в туннеле», «Всадники», эстафеты с предметами и без.

Планируемые предметные результаты

4 класс

Обучающийся научится и будет знать	Обучающийся получит возможность научиться
<p>Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;</p> <p>Влияние плавания на организм занимающихся;</p> <p>Спортивные способы плавания;</p> <p>Средства спасения на воде;</p> <p>Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;</p> <p>Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;</p>	<p>Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;</p> <p>Выполнять упражнения на скольжение;</p> <p>Проплыть 25м способом кроль на спине;</p> <p>Проплыть 25м способом кроль на груди;</p>
<p>- вести здоровый образ жизни;</p> <p>- соблюдать правила личной гигиены;</p> <p>-вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,</p> <p>- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.</p>	<p>- правила безопасного поведения во время занятий на воде</p>
<p>- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях плаванием</p>	<p>- названия разучиваемых технических приемов и основных стилей плавания</p>
<p>- плавать избранным стилем с соблюдением основных правил.</p>	<p>- упражнения для развития физических способностей(скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)</p>
	<p>- основное содержание правил соревнований по плаванию</p>

Календарно-тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «Плавание» в 4 классе

№ п/п	Планируемые сроки изучения	Тема	Общее кол-во часов	Теоретически	
				е занятия (кол-во часов)	
1.	1 учебная неделя	Техника безопасности на занятиях плаванием		1	
2.	2 учебная неделя	Двигательный режим. Влияние питания.		1	
3	3 учебная неделя	ОФП	1		
4	4 учебная неделя	ОФП	1		
5	5 учебная неделя	ОФП	1		
6	6 учебная неделя	Освоение с водой.	1		
7	7 учебная неделя	ОРУ на суше. Упражнения на дыхание. Тестирование по имеющимся навыкам.	1		
8	8 учебная неделя	ОРУ на суше. Освоение с водой. Адаптация и ориентировка на воде.	1		

9	9 учебная неделя	ОРУ на суше. Различные стили плавания. Погружение в воду с головой и нахождение до 1 минуты.	1		
10	10 учебная неделя	ОРУ на суше. Выдохи, погружения. Скольжения на груди.	1		
11	11 учебная Неделя	ОРУ на суше Учет: поплавок, звездочка на груди.	1		
12	12 учебная Неделя	ОРУ на суше Учет: поплавок, звездочка на груди.	1		
13	13 учебная Неделя	ОРУ на суше. Выдохи. Игра «Плавающие стрелы». Эстафеты на воде.	1		
14	14 учебная Неделя	ОРУ на суше. Работа рук в стиле кроль на груди у борта и с доской.	1		
15	15 учебная Неделя	ОРУ на суше. Работа рук в стиле кроль на груди с доской и без нее.	1		
16	16 учебная Неделя	ОРУ на суше. Работа ног с стиле кроль на груди у борта и с доской.	1		
17	17 учебная Неделя	ОРУ на суше. Работа ног в стиле кроль с доской и без нее.	1		
18	18 учебная Неделя	.ОРУ на суше. Согласованная работа рук и ног в стиле кроль на груди в среднем темпе.	1		
19	19 учебная Неделя	.ОРУ на суше. Согласованная работа рук и ног в стиле кроль на груди в среднем темпе.	1		
20	20 учебная Неделя	ОРУ на суше согласованная работа рук и ног в стиле кроль на груди в максимально возможном темпе.	1		
21	21 учебная Неделя	ОРУ на суше согласованная работа рук и ног в стиле кроль на груди в максимально возможном темпе.	1		
22	22 учебная Неделя	ОРУ на суше. Согласование дыхания с работой рук и ног в стиле кроль на груди в различных темпах.	1		
23	23 учебная неделя	ОРУ на суше. Согласование дыхания с работой рук и ног в стиле кроль на груди в различных темпах.	1		
24	24 учебная Неделя	ОРУ на суше. Скольжения на спине без доски. Эстафеты .	1		
25	25 учебная неделя	ОРУ на суше. Плавание на спине с работой ног в стиле кроль с доской.	1		
26	26 учебная Неделя	ОРУ на суше. Старт. Стартовое положение из воды. Встречная эстафета.	1		
27	27 учебная неделя	ОРУ на суше. Старт. Стартовое положение из воды. Встречная эстафета.	1		
28	28 учебная неделя	ОРУ на суше. Старт. Стартовое положение из воды. Встречная эстафета.	1		
29	29 учебная неделя	ОРУ на суше. Повороты. ТБ про проведении летних каникул на	1		

		водоемах. Учет: проплывание дистанции 25 м без учета времени.			
30	30 учебная Неделя	ОРУ на суше. Повороты. ТБ про проведении летних каникул на водоемах. Учет: проплывание дистанции 25 м без учета времени.	1		
31	31 учебная неделя	ОРУ на суше. Повороты. ТБ про проведении летних каникул на водоемах. Учет: проплывание дистанции 25 м без учета времени.	1		
32	32 учебная неделя	ОРУ на суше. Плавание в полной координации избранным стилем плавания.	1		
33	33 учебная Неделя	ОРУ на суше. Плавание в полной координации избранным стилем плавания.	1		
34	34 учебная неделя	ОРУ на суше. Игры на воде.	1		
			32 часа	2 часа (6%)	