

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 12»

РАССМОТРЕНО
МО учителей
физической культуры,
ОБЖ, технологии
МБОУ «СШ №12»
_____ Е. Ф. Кугаева
протокол № 5
от «09» июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
МБОУ «СШ №12»
_____ Е. П. Яковлева
протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Педагогическим советом
МБОУ «СШ №12»
_____ О. А. Лещинская
приказ № _____/01-13
от «29» августа 2023 г.
Копия верна

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по «плаванию»

для обучающихся 4 класса

2023 – 2024 учебный год

Автор-составитель:

Файзулина Валентина Вениаминовна

инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка;
2. Содержание курса внеурочной деятельности;
3. Тематическое планирование.
4. Приложение

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «плавание» для 4 классов составлена в качестве приложения к основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «Школы №12» на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 г. №1897., с изменениями (приказ МО РФ № 1644 от 29.12.2014г, приказ №1577 от 31.12.2015г.

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школы №12».

-Примерной программы по учебному предмету «плавание», автор Т.В. Петрова., Ю. А. Копылов., Н. В. Полянская., С. С. Петров.

- Учебник для учащихся образовательных организаций, «Физическая культура 1-5 классы», г Москва., издательский центр «Вентана – Граф» 2014;

Цель программы курса внеурочной деятельности «плавание»:

Сформировать у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи курса внеурочной деятельности:

- а)** укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма на занятиях по плаванию;
- б)** совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- в)** формирование общих представлений о физической культуре (плавание), ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- г)** развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- д)** обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности на занятиях по плаванию.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный план МБОУ «Школы №12» предусматривает обязательное изучение внеурочной деятельности (плавание) в 4 классах в количестве 1 часа в неделю, 35 часов в год.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Базовым результатом образования в области «плавание» в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «плавание» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в

метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «плавание»).

Результатами изучения учебного предмета «плавание» в 4 классах являются:

<p>Личностные результаты</p>	<p>У обучающегося будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания на уроке плавания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; 	<p>Обучающийся получит возможность для формирования:</p> <ul style="list-style-type: none"> — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на занятиях по плаванию; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
<p>Метапредметные результаты:</p>		
<p>Регулятивные УУД</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта на занятиях по плаванию; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности в процессе занятия;
<p>Познавательные УУД</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> — организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий на уроке плавания; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; 	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения на занятиях плавания; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
<p>Коммуникативные УУД</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при 	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в

	общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность на занятиях по плаванию;	игровой и соревновательной деятельности на занятиях по плаванию. — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств плавания;
Формирование ИКТ-компетентности обучающихся	Обучающийся научится: — излагать факты истории развития плавания, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; — представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Обучающийся получит возможность научиться: — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий в процессе занятия по плаванию, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации	Обучающийся научится: — организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство на занятиях по плаванию; — бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Обучающийся получит возможность научиться: — организовывать и проводить занятия по плаванию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий плаванием по развитию физических качеств;
Предметные	Обучающийся научится: — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований на занятиях по плаванию; — в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Обучающийся получит возможность научиться: — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений по плаванию; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и

	<ul style="list-style-type: none"> — выполнять специальные упражнения отведенные для плавания на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; — выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели в процессе занятия; 	<p>элементы;</p> <ul style="list-style-type: none"> — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях на плавания. — 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.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Образовательные результаты внеурочной деятельности можно разделить на три уровня:

Первый уровень результатов – приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), понимая социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Родина, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьника на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной ему социальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Содержание курса внеурочной деятельности.

№	Название раздела	Краткое содержание названия раздела	Общее количество часов	Формы организации	Виды деятельности
1	2	3	4	5	6
1	Знания о плавании.	<p>Плавание. Преодоление страха перед водой средой и глубиной. Выработка у учащихся положительного интереса к занятиям плавания, также овладение жизненно необходимых навыков плавания. Техника основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс). Укрепление здоровья учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность. Прививание необходимых теоретических знаний в области гигиены. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в Лицее. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств на занятиях по плаванию. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка в воде и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	34	Групповая, охват в количестве 15 человек.	Игровой, соревновательный.

2	Способы физической деятельности.	<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств при занятиях плаванием. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (в плавательных бассейнах).</p>			
3	Физическое совершенствование.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Комплексы физических упражнений отведенных для плавания, стандартные, нестандартные, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p>			

Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел, название темы,	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	2	3	5	6
1	Теория. Комплектование групп. Проведение ознакомления экскурсии в помещении бассейна.	2		
	Правила поведения, гигиена. Техника безопасности. Охрана труда. Функциональные пробы.			
2	Функциональные пробы на суше.	2		
	Функциональные пробы в воде.			
3	Комплекс упражнений в воде.	2		
	Комплекс упражнений на быстроту.			
4	Комплекс упражнений. Плавательная подготовленность в воде.	2		
	Поплавок. Работа рук, ног на месте и в движении.			
5	Элементы обучения плаванию. Работа ног разными способами.	2		
	Техника безопасности. Правила поведения, гигиена.			
6	Плавание на груди с доской. Игры в воде.	2		
	Плавание с доской, работая по элементам.			
7	Кроль на спине. Игры.	2		
	Кроль на груди в координации.			
8	Контрольный. Сдача норматива.	2		
	Инструктаж по ТБ. Плавание неспортивными способами.			
9	Плавание под водой. Обучить плаванию под водой. Нырание за предметами.	2		
	Брасс. Движения рук ног брассом.			
10	Согласование движений рук, ног, с дыханием.	2		
	Брасс в координации.			
11	Плавание брассом. Игры.	2		
	Скольжения. Задержка дыхания.			
12	Неспортивные способы. Плавание на груди, на спине, боком.	2		
	Соревнование по плаванию.			

13	Плавание брассом с доской. Стрелы.				
	Плавание вольным стилем. Игры.	2			
14	Повороты. Обучить облегченным способам поворотов.	2			
	Закрепление. Плавание под водой. Игры.				
15	Прыжки. Закрепить технику прыжка в воду. Игры.	2			
	Кроль (закрепление). Плавание на спине. Звездочка.				
16	Контрольный. Плавание 50 метров. Игры.	2			
	Плавание спортивными способами.				
17	Старты с бортика и из воды на технику. Игры.	2			
	Подвижные игры в воде.				
19	Функциональные пробы в воде.	2			
	Комплекс упражнений в воде.				
20	Комплекс упражнений.	2			
	Комплекс упражнений. Плавательная подготовленность в воде.				
21	Поплавок. Работа рук, ног на месте и в движении.	2			
	Элементы обучения плаванию Работа ног разными способами.				
22	Техника безопасности. Правила поведения, гигиена.	2			
	Плавание на груди с доской. Игры в воде.				
23	Плавание с доской, работая по элементам.	2			
	Кроль на спине. Игры.				
24	Кроль на груди в координации.	2			
	Контрольный. Сдача норматива.				
25	Инструктаж по ТБ. Плавание неспортивными способами.	2			
	Плавание под водой. Обучить плаванию под водой. Ныряние за предметами.				
26	Брасс. Движения рук ног брассом.	2			
	Согласование движений рук, ног, с дыханием.				
27	Брасс в координации.	2			
	Плавание брассом. Игры.				
28	Скольжения. Задержка дыхания.	2			
	Неспортивные способы. Плавание на				

	груди, на спине, боком.				
29	Соревнование по плаванию.	2			
	Плавание брассом с доской. Стрелы.				
30	Плавание вольным стилем. Игры.	2			
	Повороты. Обучить облегченным способам поворотов.				
31	Закрепление. Плавание под водой. Игры.	2			
	Прыжки. Закрепить технику прыжка в воду. Игры.				
32	Кроль (закрепление). Плавание на спине. Звездочка.	2			
	Контрольный. Плавание 50 метров. Игры.				
33	Плавание спортивными способами.	2			
	Старты с бортика и из воды на технику. Игры.				
34	Подвижные игры в воде.	2			
	Эстафета «Кто быстрее».				
35	Плавание под водой.	2			
	Плавание на выносливость 200 метров.				
36	Плавание под водой, доставание предметов.	2			
	Плавание в координации 200 метров.				

Литература для учителя:

1. Учебник для учащихся образовательных организаций, «Физическая культура 1-4классы», автор Т.В. Петрова., Ю. А. Копылов., Н. В. Полянская., С. С. Петров., г Москва., издательский центр «Вентана – Граф» 2014;

Литература для обучающихся:

1. Учебник для учащихся образовательных организаций, «Физическая культура 4 классы», автор Т.В. Петрова., Ю. А. Копылов., Н. В. Полянская., С. С. Петров., г Москва., издательский центр «Вентана – Граф» 2014;

Технические средства обучения:

- Компьютер.

Учебно-практическое оборудование

- Мячи: резиновые для подвижных игр в воде
- Доска для плавания
- Колобашка
- Жилеты для плавания
- Плавательные круги