

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области
Комитет по образованию администрации Энгельсского
муниципального района Саратовской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Монахова О.Ю.
Протокол № 1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МОУ
"СОШ №1"

 Трубникова О.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "СОШ №1"
Мокрецов А.В.

Приказ № 297 от 02.09.2024 г.



Рабочая программа по внеурочной деятельности

« Физическая культура. Развитие физических качеств на основе «Плавание»».

для обучающихся 1- 3- х классов

Энгельс, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности « Физическая культура. Плавание», для обучающихся 1-3 -х классов муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» Энгельсского муниципального района Саратовской области. Образовательное учреждение имеет материально-технические возможности для обучения плаванию.

В программе заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы плавательной подготовки учащихся в условиях школы.

Рабочая программа разработано с учетом нормативных документов:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. N 1089);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.09 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями от 26 ноября 2010 № 1241, от 22 сентября 2011 года №2357, от 18 декабря 2012 года № 1060, от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1576),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1577);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 года № 413 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1643, от 31 декабря 2015 года № 1578);
- Письмом Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 года № 03-2960
- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» Энгельсского муниципального района Саратовской области.
- Учебный план образовательного учреждения на 2022/2023 учебный год.

Согласно базисного учебного плана внеурочной деятельности и учебного графика работы школы программа кружка рассчитана на 34 часа в год, 1 занятие в неделю.

Основная идея программы:

Реализация программы обучения плаванию в школе на всех уровнях процесса обучения, создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах.

Программа преследует следующую цель:

Формирование здорового образа жизни у учащихся начальной школы, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Основные положения данной программы отвечают решению следующих задач:

1. Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов по обучению плаванию.
2. Овладеть жизненно необходимых навыков плавания.
3. Обучать и совершенствовать технике основных стилей спортивного плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
4. Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность
5. Прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спортивного плавания.
6. Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.
7. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине.
8. Обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий плаванием.

Прогнозируемый результат и способы его проверки.

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей и подростков.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков.
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, педагогами, родителями, активное участие в общественной жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 плаванию являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее 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 технике плавания человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

— планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием плавания;

— излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру и плавания в частности, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

— организовывать и проводить разминку на суше, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять их.

Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»
I	Основы знаний	2	Активизации их познавательной деятельности. Поддержать мотивацию детей к получению знаний, и их применение.
	Роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; Правила соревнований по плаванию; Способы закаливания организма;		
II	Обучение и совершенствования техники плавания: Кроль на груди; Кроль на спине Брасс, Баттерфляй, Старты, Повороты.	26	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками Принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
III	Развитие двигательных способностей на суше и воде	6	Побуждение школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
	1. Скорости 2. Выносливости 3. Гибкости 4. Силы 5. Координационные способности		
	Всего	34	

Календарно – тематическое планирование

№ урок	Тема урока	Кол. часов	Дата проведения		Коррек. программы
			по плану	по факту	
1	Техника безопасности в бассейне. Лежания на воде. Выдохи в воду.	1	4.09		
2	"Поплавок". Выдохи в воду. Скольжения. Выдохи в воду.	1	11.09		
3	Скольжения. Выдохи в воду.	1	18.09		
4	Работа ног, рук в кроле на груди.	1	26.09		
5	Плавание способом «Кроль на груди»	1	3.10		
6	Плавание способом «Кроль на груди»	1	10.10		
7	Плавание способом «Кроль на груди»	1	17.10		
8	Работа ног, рук в кроле на спине.	1	24.10		
9	Плавание способом «Кроль на спине»	1	7.11		
10	Плавание способом «Кроль на спине»	1	14.11		
11	Плавание способом «Кроль на спине»	1	21.11		
12	Плавание способом «Кроль на спине»	1	28.11		
13	Старты, повороты.	1	5.12		
14	Старты, повороты	1	12.12		
15	Эстафеты кролем на груди	1	19.12		
16	Эстафеты кролем на груди	1	26.12		
17	Эстафеты кролем на спине	1	9.01		
18	Эстафеты кролем на спине	1	16.01		
19	Кроль на груди. Работа ног. Работа рук. Дыхание.	1	23.01		
20	Кроль на груди. Работа ног. Работа рук. Дыхание.	1	30.01		
21	Кроль на груди . Согласование дыхания.	1	6.02		
22	Плавание кролем в полной координации.	1	13.02		
23	Плавание кролем в полной координации.	1	20.02		
24	Плавание способом «Брасс» (работа рук)	1	27.02		

25	Плавание способом «Брасс» (работа ног)	1	6.03		
26	Плавание способом «Брасс»	1	13.03		
27	Плавание способом «Брасс»	1	20.03		
28	Плавание способом «Брасс»	1	3.04		
29	Эстафеты. Игры на воде. Прыжки с тумбочки на глубокой части бассейна.	1	10.04		
30	Плавание кролем на спине по элементам.	1	17.04		
31	Плавание кролем на груди по элементам.	1	24.04		
32	Эстафеты различными стилями плавания.	1	8.05		
33	Контрольное плавание изученным способом.	1	15.05		
34	Эстафеты. Игры на воде. Прыжки с тумбочки на глубокой части бассейна.	1	22.05		

