

Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9»
(МАОУ «СОШ №9»)

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08.2023 года

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 9»
М.И. Макаров
Приказ № 731/О. от 30.08.2023г.



Приложение к основной образовательной программе начального общего образования
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 9»

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Плавание»
для обучающихся 1-4 классов**

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.
3. Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
4. Тематическое планирование.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание» разработана в соответствии со статьями 7, 8, 9 Закона Российской Федерации «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МАОУ «СОШ №9» обеспечена УМК для 1 – 4 кл., авторов В.И. Лях.

Содержание данной программы реализует принципы и задачи основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ № 9» с учетом программ, включенных в ее структуру.

Данная программа предполагает использование следующих учебно-методических материалов:

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. - М.: Просвещение
- Лях В.И.; Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение.
- Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Методические рекомендации - М.: Просвещение

Учебный курс внеурочной деятельности «Плавание» реализуется в 1-4 классах.

Физическая культура, занятия спортом совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка.

Плавание – один из тех видов спорта, который разносторонне влияет на гармоническое развитие организма человека. Навыки плавания жизненно необходимы и детям, и взрослым в их повседневной жизни.

Не менее важно и оздоровительное значение плавания. Правильно организованные занятия плаванием разносторонне развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Регулярные занятия плаванием положительно влияют на физическое развитие человека, особенно в детском возрасте. Известно, что в воде тело человека находится во взвешенном состоянии. Относительная невесомость тела, горизонтальное положение в воде раскрепощают опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию различных систем организма, облегчают деятельность внутренних органов. К тому же вода, очищая кожу, улучшает кожное дыхание, у детей повышаются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, укрепляется дыхательная мускулатура, увеличивается жизненная емкость легких. Плавание положительно влияет также на состояние центральной нервной системы.

Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень полезно и детям с ослабленным здоровьем. Начинать заниматься плаванием лучше с первого класса. Дети быстро овладевают техникой плавания спортивными способами. Этому способствует лучшая, чем у взрослых, плавучесть и обтекаемость их тела.

Цель программы: является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования; формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни, развитие двигательной активности для нормального физического развития. Приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям, приобретение жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях, формирование умения использовать эти навыки, формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения навыкам плавания, играм на воде, посредством обще развивающих упражнений с предметами, без предметов;
- формирование общих представлений о значении плавания в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- ознакомление, обучение с техникой движений ног и рук в способах плавания «Кроль на спине», «Кроль на груди», «Брасс»;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- уметь доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметные результаты:

- 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;
- 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 её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- 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;
- 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (2 ч.)

Правила поведения в бассейне. Безопасность на занятиях. Оказание первой помощи при травматизме. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физических упражнений для здоровья человека.

Кроль на груди (30 ч.)

Скольжение с работой ног «Кроль на груди». Работа ног кроль на груди у бортика на длинном выдохе, с доской. Работа рук «Кролем». Скольжение с работой рук «Кроль на груди». Работа рук в полной координации «Кроль на груди»

Кроль на спине (30 ч.)

Скольжение на спине с доской, ноги кроль, руки кроль – работа с «колобашкой». Скольжение на спине с различным положением рук. Согласованная работа ног, рук

Брасс (30 ч.)

Изучение положения тела. Изучение техники дыхания. Изучение техники работы ног. Изучение техники работы рук. Согласование дыхания, работы рук, ног.

Повороты. Стартовые прыжки (10 ч.)

Разучивание соскока ногами вниз с высокого бортика или стартовой тумбочки. Разучивание спада в воду с низкого бортика из положения приседа. Разучивание спада в воду с бортика или стартовой тумбочки из приседа. Разучивание стартовых прыжков: к/г, н/с,

Формы внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Занятия в бассейне, индивидуальная работа, спортивные соревнования	Рассказывать правила поведения в бассейне. Соблюдать правила поведения в бассейне. Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья. Соблюдать правила личной гигиены. Знать спортивный инвентарь. Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней. Учить передвигаться по дну, у бортика бассейна различными способами. Учить погружаться

	<p>в воду, открывать глаза. Передвигаться и ориентироваться под водой. Учить выполнять выдохи в воду. Учить лежать в воде на груди и на спине. Учить скольжению в воде на груди и на спине.</p> <p>Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине. Учить выполнять подводящие упражнения с предметами во время скольжения на груди и на спине. Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине. Учить различным прыжкам в воду. Учить проплывать под водой на задержке дыхания, на длинном выдохе. Уметь проплывать (выполнять) в полной координации</p>
--	---

**Тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Плавание»
1 – 4 классы, 102 часа**

№п/п	Темы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (2 ч.).		
1-2	Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение травматизма. Гигиена занятий в бассейне.	2
Раздел 2. Кроль на груди (30 ч.).		
1-10	Работа ног кролем на груди на задержке дыхания, на длинном выдохе.	10
11-15	Работа ног кролем на груди с плавательной доской, у бортика	5
16-20	Работа рук «кроль» на груди на задержке дыхания	5
21-30	Кроль на груди в полной координации	10
Раздел 3. Кроль на спине (30ч.).		
1-10	Скольжение на спине	10
11-15	Специальные упражнения с плавательной доской «Кроль на спине»	5
16-20	Кроль на спине с различным положением рук.	5
21- 30	Кроль на спине в полной координации	10
Раздел 4. Брасс (30 ч.).		
1-3	Положение тела	3
4-6	Дыхание	3
7-9	Работа ног	3
10-12	Работа рук	3
13-30	Брасс в полной координации.	18
Раздел 5. Повороты. Стартовые прыжки (10ч.).		
1-4	Прыжок «столбиком»	4
5-8	Прыжок с бортика	4
9-10	Стартовые прыжки	2
		Общее количество часов: 102