

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Ростовская область Мясниковский район село Чалтырь

МУ «Отдел образования Администрации Мясниковского района»

МБОУ СОШ №3

Рассмотрено
Руководитель ШМО
Тм
Куашева В.А.
Протокол № 1
От «27» августа 2024г

Согласовано
Руководитель МС
О.Г.
Тухикян О.Г.
Протокол № 1
От «28» августа 2024г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

для обучающихся 2 классов

«ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ»

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:

2 класс – 34 ч

2024 – 2025 учебный год

І. 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 МАОУ «Лянторская средняя общеобразовательная школа № 7», обеспечена УМК для 1 – 4 кл, авторов В.И. Ляха, А.А, Зданевича.

Цели и задачи ступени основного общего образования по учебному предмету «Плавание»

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:**

- Формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни;
- развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития;
- 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 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 приобщение к водной среде.

Закрепление и совершенствование 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;

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 в условиях Крайнего Севера.

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;
- деятельностно-ориентированные: деятельности, перехода 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.

II. Планируемые 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;

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;

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

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;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

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;
- 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;

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;

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 положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса

Должны знать:

- Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
- Правила личной гигиены;
- Влияние плавания на организм занимающихся;
- Спортивные способы плавания;
- Средства спасения на воде;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
- Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
- Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

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;
- Проплыть 50м без учета времени любым способом.

Контрольные упражнения и нормативы:

- проплыть 25 м способом кроль на спине;
- проплыть 25 м способом кроль на груди;
- скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
- Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

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.

Нормативы по освоению навыков и умений.

- 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)

- Проплавание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди»

(Дистанции 25 м., выбранную по желанию учащегося, проплавание выбранной дистанции согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплавание с незначительными отклонениями, проплавание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплавание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

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

III. Содержание учебного предмета.

Теория. Основы знаний.

1. Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.
Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.
Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.
2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.
Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.
3. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».
4. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Освоение водной среды. Практические знания.

- Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.
Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.
Упражнения на суше. Упражнения в воде.
Упражнения на всплывание и расслабление:
Дыхательные упражнения в воде.
Спортивный способ «Кроль на спине».
Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.
На суше. В воде.
Способ плавания «Кроль на груди».
Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.
На суше. В воде.
5. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Календарно-тематическое планирование по плаванию 2А, 2Б классы

№ урока	Темы уроков по классам	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Освоение правил, требований к занятиям с водой	1	4.09	
2	Погружение в воду с головой	1	11.09	
3	Погружение с выдохом в воду	1	18.09	
4	Скольжение на груди, спине	1	25.09	
5-6	Техника движения рук в кроле	2	2.10 9.10	
7-8	Техника движения ног в кроле	2	16.10 23.10	
9	Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	1	6.11	
10-11	Кроль на груди 4x100 м	2	13.11 20.11	
12	Техника движения рук в кроле на груди	1	27.11	
13	Техника движения ног в кроле на груди	1	4.12	
14-15	Старт и поворот «маятник»	2	11.12 18.12	
16	Стартовый прыжок и скольжение	1	25.12	
17	Техника поворота «маятник»	1	15.01	
18	Поворот «маятник»	1	22.01	
19	Техника движения ног с доской 50 м	1	29.01	
20	Техника движения ног без доски 50 м	1	5.02	
21-22	Техника движений рук и ног в кроле на спине	2	12.02 19.02	
23	Старт, стартовый прыжок	1	26.02	
24	Стартовый прыжок, скольжение	1	5.03	
25-26	Скольжение, поворот на дистанции	2	12.03 19.03	
27-28	Поворот «маятник», «кувырок»	2	2.04 9.04	
29	Техника движения рук в кроле на спине	1	16.04	
30	Техника движения рук и ног в кроле на спине	1	23.04	
31	Техника движения рук и ног	1	30.04	
32	Стартовый прыжок и скольжение	1	7.05	
33	Скольжение (3-4 гребка)	1	14.05	
34	Поворот и скольжение в кроле на спине. Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 400 м, кроль на спине 400 м	1	21.05	

Календарно-тематическое планирование по плаванию 2в класс

№ урока	Темы уроков по классам	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Освоение правил, требований к занятиям с водой	1	5.09	
2	Погружение в воду с головой	1	12.09	
3	Погружение с выдохом в воду	1	19.09	
4	Скольжение на груди, спине	1	26.09	
5-6	Техника движения рук в кроле	2	3.10 10.10	
7-8	Техника движения ног в кроле	2	17.10 24.10	
9	Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	1	7.11	
10-11	Кроль на груди 4x100 м	2	14.11 21.11	
12	Техника движения рук в кроле на груди	1	28.11	
13	Техника движения ног в кроле на груди	1	5.12	
14-15	Старт и поворот «маятник»	2	12.12 19.12	
16	Стартовый прыжок и скольжение	1	26.12	
17	Техника поворота «маятник»	1	9.01	
18	Поворот «маятник»	1	16.01	
19	Техника движения ног с доской 50 м	1	23.01	
20	Техника движения ног без доски 50 м	1	30.01	
21-22	Техника движений рук и ног в кроле на спине	2	6.02 13.02	
23	Старт, стартовый прыжок	1	20.02	
24	Стартовый прыжок, скольжение	1	27.02	
25-26	Скольжение, поворот на дистанции	2	6.03 13.03	
27-28	Поворот «маятник», «кувырок»	2	20.03 3.04	
29	Техника движения рук в кроле на спине	1	10.04	
30	Техника движения рук и ног в кроле на спине	1	17.04	
31	Техника движения рук и ног	1	24.04	
32	Стартовый прыжок и скольжение	1	8.05	
33	Скольжение (3-4 гребка)	1	15.05	
34	Поворот и скольжение в кроле на спине. Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 400 м, кроль на спине 400 м	1	22.05	

Календарно-тематическое планирование по плаванию 2г класс

№ урока	Темы уроков по классам	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
1	Освоение правил, требований к занятиям с водой	1	2.09	
2	Погружение в воду с головой	1	9.09	
3	Погружение с выдохом в воду	1	16.09	
4	Скольжение на груди, спине	1	23.09	
5-6	Техника движения рук в кроле	2	30.09 7.10	
7-8	Техника движения ног в кроле	2	14.10 21.10	
9	Дыхание в сочетании с движениями рук и ног	1	11.11	
10-11	Кроль на груди 4x100 м	2	18.11 25.11	
12	Техника движения рук в кроле на груди	1	2.12	
13	Техника движения ног в кроле на груди	1	9.12	
14-15	Старт и поворот «маятник»	2	16.12 23.12	
16	Стартовый прыжок и скольжение	1	28.12	
17	Техника поворота «маятник»	1	13.01	
18	Поворот «маятник»	1	20.01	
19	Техника движения ног с доской 50 м	1	27.01	
20	Техника движения ног без доски 50 м	1	3.02	
21-22	Техника движений рук и ног в кроле на спине	2	10.02 17.02	
23	Старт, стартовый прыжок	1	24.02	
24	Стартовый прыжок, скольжение	1	3.03	
25-26	Скольжение, поворот на дистанции	2	10.03 17.03	
27-28	Поворот «маятник», «кувырок»	2	7.04 14.04	
29	Техника движения рук в кроле на спине	1	21.04	
30	Техника движения рук и ног в кроле на спине	1	28.04	
31	Техника движения рук и ног	1	5.05	
32	Стартовый прыжок и скольжение	1	12.05	
33	Скольжение (3-4 гребка)	1	19.05	
34	Поворот и скольжение в кроле на спине. Развитие скоростно-силовых качеств, кроль на груди 400 м, кроль на спине 400 м	1	26.05	

