

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 1 класса

2023 – 2024 учебный год

Автор-составитель:

Файзулина Валентина Вениаминовна

инструктор по физической культуре

г. Нижневартовск

СОДЕРЖАНИЕ

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

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «плавание» для 1 класса составлена в качестве приложения к основной образовательной программе начального общего образования МБОУ «СШ №12» на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального 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 начального общего образования МБОУ «СШ №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 1-2 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 «СШ №12» предусматривает обязательное изучение внеурочной деятельности плавание в 1 классе в количестве 1 час в неделю, 33 часа 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 1 классе являются:

Личностные результаты	У обучающегося будут сформированы: — активно включаться в общение и взаимодействие со	Обучающийся получит возможность для формирования: — проявлять дисциплинированность,
-----------------------	--	--

	<p>сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания на уроке плавания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на занятиях по плаванию;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
<p>Метапредметные результаты:</p>		
<p>Регулятивные УУД</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <p>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта на занятиях по плаванию;</p> <p>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности в процессе занятия;</p>
<p>Познавательные УУД</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <p>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий на уроке плавания;</p> <p>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения на занятиях плавания;</p> <p>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p>
<p>Коммуникативные УУД</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <p>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность на занятиях по плаванию;</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности на занятиях по плаванию.</p> <p>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств плавания;</p>
<p>Формирование ИКТ-компетентности обучающихся</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <p>— излагать факты истории развития плавания, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных</p>

	<p>военной деятельностью;</p> <p>— представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p>	<p>физических качеств;</p> <p>— 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;</p>
<p>Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <p>— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство на занятиях по плаванию;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>— организовывать и проводить занятия по плаванию с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий плаванием по развитию физических качеств;</p>
<p>Предметные</p>	<p>Обучающийся научится:</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований на занятиях по плаванию;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <p>— выполнять специальные упражнения отведенные для плавания на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <p>— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели в процессе занятия;</p>	<p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <p>— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений по плаванию;</p> <p>— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях на плавания.</p> <p>— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</p> <p>— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.</p>

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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

№	Название раздела	Краткое содержание названия раздела	Формы организации	Виды деятельности
1	2	3	4	6
1	Знания о плавании.	Плавание. Преодоление страха перед водной 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 школе. Воспитывать высокие нравственные качества: чувство коллективизма, взаимопомощи, любовь к Родине. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств на занятиях по плаванию. Физическая	Групповая, охват всего класса	Игровой, соревновательный.

		<p>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>		
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>	Групповая, охват всего класса	Игровой, соревновательный.
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>		

3. 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.	1		
2	Правила поведения, гигиена. Техника безопасности. Охрана труда. Функциональные пробы.	1		
3	Функциональные пробы на суше.	1		
4	Функциональные пробы в воде.	1		
5	Комплекс упражнений в воде.	1		
6	Комплекс упражнений на быстроту.	1		
7	Комплекс упражнений. Плавательная подготовленность в воде.	1		
8	Поплавок. Работа рук, ног на месте и в движении.	1		
9	Элементы обучения плаванию Работа ног разными способами.	1		
10	Техника безопасности. Правила поведения, гигиена.	1		
11	Плавание на груди с доской. Игры в воде.	1		
12	Плавание с доской, работая по элементам.	1		
13	Кроль на спине. Игры.	1		
14	Кроль на груди в координации.	1		
15	Контрольный. Сдача норматива.	1		
16	Инструктаж по ТБ. Плавание неспортивными способами.	1		
17	Плавание под водой. Обучить плаванию под водой. Ныряние за предметами.	1		
18	Брасс. Движения рук ног брассом.	1		
19	Согласование движений рук, ног, с дыханием.	1		
20	Брасс в координации.	1		
21	Плавание брассом. Игры.	1		
22	Скольжения. Задержка дыхания.	1		
23	Неспортивные способы. Плавание на груди, на спине, боком.	1		
24	Соревнование по плаванию.	1		
25	Плавание брассом с доской. Стрелы.	1		
26	Плавание вольным стилем. Игры.	1		
27	Повороты. Обучить облегченным способам поворотов.	1		

28	Закрепление. Плавание под водой. Игры.	1		
29	Прыжки. Закрепить технику прыжка в воду. Игры.	1		
30	Кроль (закрепление). Плавание на спине. Звездочка.	1		
31	Контрольный. Плавание 50 метров. Игры.	1		
32	Плавание спортивными способами.	1		
33	Старты с бортика и из воды на технику. Игры.	1		

Технические средства обучения:

- Компьютер.

Учебно-практическое оборудование

- Мячи: резиновые для подвижных игр в воде
- Доска для плавания
- Калабашка
- Плавательные круги
- Нарукавники.
- Удерживающий пояс.

Литература для учителя:

1. Учебник для обучающихся образовательных организаций, «Физическая культура 1-2, классы», 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 обучающихся образовательных организаций, «Физическая культура 1-2, классы», автор Т.В. Петрова., Ю. А. Копылов., Н. В. Полянская., С. С. Петров., г Москва., издательский центр «Вентана – Граф» 2014;