

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 44

РАССМОТРЕНО
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
И.И. Шейкина
«31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

«ПЛАВАНИЕ»

для 4 класса
на 2023-2024 учебный год
Учитель: Телевной Дмитрий Николаевич

Пояснительная записка.

Программа составлена на основе нормативно-правовых актов федерального уровня:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Минобрнауки от 19.12.2014 № 1598;
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372;
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370;
- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения от 24.11.2022 № 1023;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексной программой физического воспитания 1-11 классы М.: Просвещение 2016г., в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 44 на 2022-2023 учебный год.
- Примерной программой для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного, А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов, 2014г.
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта плавание [Электронный ресурс] : утв. приказом Минспорта России от 03 апреля 2013 г. № 164 / Министерство спорта Российской Федерации. — М. : Советский спорт, 2013. — 24 с. — ISBN 978-5-9718-0724-7. — Режим доступа: <https://rucont.ru/efd/300513>
- уставом школы

Пояснительная записка модуля «Плавание».

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся начальных классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по

учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей младшего школьного возраста, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачами изучения модуля «Плавание» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей младшего школьного возраста, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Плавание».

Модуль «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения модуля по плаванию у обучающихся возможно сформировать общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль «Плавание» реализован в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности (в 4-х классах) за счет посещения обучающимися плавательного бассейна с 1- часовой недельной нагрузкой в объёме – 34 часа за учебный год.

Содержание модуля «Плавание».

1) Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

3) Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания - кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Плавание» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и

досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;

умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

знание правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение держаться на воде в безопорном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работать с плавательным инвентарем;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, участие в соревнованиях по плаванию.

Предметные планируемые результаты изучения

Ученик научится: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Ученик получит возможность:

- познакомиться с особенностями зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- познакомиться с названиями спортивного инвентаря;
- углубить представление о правилах безопасности на уроке плавания;
- научиться технике спортивных способов плавания, прыжкам в воду, стартам, поворотам;
- углубить и развить представление о влиянии занятий плаванием на здоровье школьника;
- познакомиться с правилами проведения соревнований по плаванию;
- познакомиться с терминологией разучиваемых упражнений;
- углубить и развить представление об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.

Программный материал по физической культуре (плавание)

Основная направленность	Классы			
	1	2	3	4
На освоение умений плавать и развитие координационных способностей	Специальные плавательные упражнения, для освоения в водной среде (погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, «поплавок», скольжение на груди, спине и др.) Движения ног и рук при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Проплывание одним из способов 25 м. Прыжки с тумбочки. Повороты			
На совершенствование умений плавать и развитие выносливости	Повторное проплывание отрезков 25м (2-6 раз), 50-100 м (2-3раза). Игры и развлечения на воде			
На знание о физической культуре (плавание)	Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности			
Самостоятельные занятия	Выполнение специальных упражнений, рекомендованных программой, для освоения умения плавать			

Учащиеся должны демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:

Двигательные умения и навыки	1 полугодие	2 полугодие
------------------------------	-------------	-------------

Кроль на груди (метр)	25м	25-50м
Кроль на спине	25м	25-50м
Техника старта		кроль на груди, кроль на спине
Судейская практика		кроль на груди, кроль на спине

Основной формой организации и проведения внеурочной деятельности деятельности по плаванию является учебно-тренировочное занятие. Он делится условно на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть проводится на суше, основная и заключительная — в воде. Подготовительная часть (продолжительностью 4-5 мин) включает построение группы, расчет, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок и ознакомление с новыми, упражнениями. Основная часть (30 мин) направлена на решение главных его задач: совершенствование техники плавания, стартов, поворотов, прыжков в воду. Заключительная часть (5—10 мин) строится, таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку и повысить эмоциональность занятия. Поэтому в нее включают игры, эстафеты, развлечения на воде, а также подведение итогов занятия- рефлексия.

Система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация: проводится по четвертям по уровню плавательной подготовленности, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Обучающиеся объединения сдают контрольные нормативы по плаванию, где учитывается техника плавания, выполнение старта и поворота, время прохождения дистанции, дети с ослабленным здоровьем выполняют индивидуальные контрольные тестирования.

Итоговая аттестация проходит по окончании обучения, в конце учебного года. Обучающиеся объединения сдают контрольные нормативы по плаванию, где учитывается не только техника плавания, но и выполнение старта и поворота, знание теоретических вопросов по плаванию, инструктажу по ТБ.

Основными критериями оценивания:

1. регулярность посещения занятий;
2. состояние здоровья;
3. спортивно-технические показатели;
4. уровень общей и специальной физической подготовленности;
5. освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями;
6. освоение теоретического раздела программы, дистанционная форма.

Примерные контрольные требования

«Высокий уровень» - выставляется за высокие спортивно-технические показатели в плавании, где воспитанники, демонстрирует глубокое понимание сущности материала, воспроизводит правильно технику элементарных плавательных движений кролем на груди, кролем на спине, проплывает 50 метров любым спортивным способом плавания

«Низкий уровень» - ставится за технику плавания, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, проплывает дистанцию с небольшими ошибками 50 метров спортивным способом плавания.

«Удовлетворительно» - воспитанник не может проплыть заданную дистанцию 50 метров кроль на груди и 50 метров кроль на спине с учетом времени, проплывает с остановками.

Диагностические методики

Для оценки освоения плавательных умений и навыков разработана диагностическая карта с контрольными упражнениями и спортивными дистанциями, в которой фиксируются результаты аттестации детей. В качестве критериев оценки выбран ряд контрольных дистанций. Для проведения данных тестов необходим секундомер, с помощью которого фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий	Приемы, методы организации учебного процесса	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Учебно-тренировочные (групповые, индивидуальные, участие в соревнованиях, теоретические занятия)	Метод демонстрации и наблюдения. Словесный метод. Метод подводящих и специальных упражнений. Метод разучивания по частям. Целостный метод. Метод дифференцирования.	Интерактивная доска, компьютер, проектор, спортивный инвентарь, тренажеры, музыкальный центр Секундомеры, микрофон, усилитель	С помощью тестов, испытаний, определяющих уровень развития и динамику двигательных качеств, методов наблюдения за деятельностью, методов устного и письменного опроса для определения уровня теоретических знаний
	Дистанционная форма обучения	Компьютер, ноутбук, проектор, интерактивная доска	Участие в дистанционных проектах и олимпиадах по физической культуре и спорту. Подготовка сообщений, презентаций.

Информационные источники (список литературы, Интернет-ресурсы)

<http://www.mon.gov.ru> – официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
<http://www.edu.ru> - Федеральный портал «Российское образование».
<http://www.school.edu.ru> – Российский общеобразовательный Портал.
<http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.
<http://www.school-collection.edu.ru> – Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.

<http://www.apkpro.ru> – Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования.

<http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение».

<http://www.1september.ru/> - Издательский Дом "Первое сентября".

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей "Открытый урок".

Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru>,
российские новости, статьи, форум – <http://swimming.ru/>, обучение технике спортивного плавания,
видеоуроки по обучению плаванию -
<http://www.swimmingwithoutstress.co.uk/sws/>), персональные сайты учителей плавания ОУ№44.

1. Плавание: учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. Ред. Проф. Н.Ж. Булгаковой. – М: ИНФРА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат).

2. Викулов А.Д. Плавание: М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003г.

3. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по плаванию. А.А Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. 2009г.

4. Булгакова Н.Ж. «Спортивное плавание». ФКиш наука 1996г.

5. Величенко В.Н. «Как научиться плавать». «Терра спорт».

6. Мрыхин Р.П. «Я учусь плавать». «Феникс» 2001г.

Календарно – тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1	Вводный ИТБ №205 - 21.	1		
2	Первичный ИТБ 206-21. Кроль на груди. Игры в воде.	1		
3	Кроль на спине. Игры в воде.	1		
4	Техника плавания кроль на груди.	1		
5	Техника плавания на спине.	1		
6	Кроль на груди, на спине.	1		
7	Кроль на спине. Повороты.	1		
8	Кроль на груди. Повороты	1		
9	Кроль на груди, на спине.	1		
10	Кроль на спине и кроль на груди	1		
11	Баттерфляй. Игры в воде.	1		
12	Брасс. Игры в воде.	1		
13	Кроль на спине. Водное поло.	1		
14	Кроль на груди, эстафеты.	1		
15	Плавательная подготовленность.	1		
16	Игры в воде.	1		
17	Повторный ИТБ 206-21. Игры на воде.	1		
18	Элементы прикладного плавания	1		
19	Техника кроль на груди.	1		
20	Элементы прикладного плавания	1		

21	Техника плавания на спине.	1		
22	Техника плавания дельфин.	1		
23	Техника плавания брасс.	1		
24	Элементы прикладного плавания	1		
25	Кроль на груди. Старты.	1		
26	Спина. Старты.	1		
27	Техника плавания дельфин.	1		
28	Техника плавания брасс.	1		
29	Кроль. Старты. Повороты.	1		
30	Спина. Старты. Повороты.	1		
31	Элементы прикладного плавания	1		
32	Эстафеты. Игры в воде.	1		
33	Плавательная подготовленность.	1		
34	Игры на воде.	1		