

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Комитет образования Волосовского района Ленинградской области
МОУ "Большеврудская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов

Протокол №1
от «30» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол №1
от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом №141

от «30» 08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«АКВАБУМ»
(ID 6165384)

для обучающихся 4 класса

Большая Вруда 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Плавание» спортивно-оздоровительного направления разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» (М., Просвещение, 2021г.).

Актуальность программы является:

- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала.

- Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

- Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе.

Систематические занятия плаванием содействуют развитию выносливости, нормальному физическому развитию, улучшению деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Плавание тренирует координационные способности, равновесие, ориентирование в пространстве, чувство ритма, является прекрасным средством закаливания, формирует мотивацию на здоровый образ жизни, воспитывает силу воли, развивает двигательные качества – гибкость, ловкость. Благодаря симметричным движениям и горизонтальному положению туловища, разгружающему позвоночный столб от давления на него веса тела, плавание является прекрасным корригирующим упражнением, устраняющим нарушения осанки: сутулость, сколиоз, кифоз. Непрерывная работа ног в быстром темпе с постоянным преодолением сопротивления воды тренирует мышцы и связки голеностопного сустава, помогает формированию и укреплению детской стопы.

Программа по плаванию ориентирована на овладение навыком плавания каждого учащегося в рамках реализации внеурочной деятельности ФГОС. За время занятий учащиеся должны овладеть основами плавания в глубокой воде: научиться нырять, проплывать под водой с закрытыми глазами, правильно дышать и плавать несколькими способами спортивного плавания.

Цель программы: формирование у учащихся положительного отношения к плаванию, приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде.

Реализация этой цели обеспечивается решением следующих задач:

1. Выработать у учащихся мотивацию на качественное выполнение требований программы.
2. Укреплять здоровье учащихся, развивать и совершенствовать физические качества на протяжении всех лет обучения в школе.
3. Обучить учащихся технике двух-трех способов спортивного плавания, совершенствовать разнообразные плавательные умения (ныряние, старт, повороты, финиш).
4. Развивать у учащихся координационные и кондиционные (главным образом, выносливость) способности.
5. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения (I-IV классы) должна закладывать основы начальной грамотности в области физической культуры и плавания и формировать начальные умения и навыки.

Формы занятий. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; теоретические занятия (в форме бесед).

Контроль. В течение года проведение соревнований:

- «веселые старты» в спортивном зале;
- скоростное плавание в конце каждой четверти;
- «веселые старты» на воде;

Учебная программа рассчитана на:

- 34 часа в 4 классе.

Сроки реализации программы «Плавание» составляют 1 год по 1 часу в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретические знания.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде. История развития плавания. Сведения о значении плавания для человека. Правила поведения и техники безопасности, правила купания и меры безопасности в оборудованных и необорудованных местах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено» и др. Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Водоемы нашей местности, правила купания в них и меры безопасности. Основные и подручные средства спасения на воде.

2. Гигиена занятий плаванием в бассейне и открытых водоемах. Требования к соблюдению правил личной гигиены занимающихся в бассейне и во время купания в открытых водоемах. Основы здорового образа жизни человека. Понятие о здоровье и факторах влияющих на него. Критерии состояния здоровья. Основные факторы закаливания и здоровье - берегающие технологии. Самоконтроль при плавании и купании в открытых водоемах, бассейне.

3. Техника выполнения плавательных движений в способах плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

-Техника движений ног:

-Техника движений рук:

-Положение головы и дыхание:

-Общая координация движений:

Практические знания:

1. Приобщение к водной среде. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Безопорные скольжения

2. Упражнения для освоения техники движений руками и ногами в способах плавания «Кроль на спине - груди». «Кроль на спине»:

3.Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного. Игры, способствующие совершенствованию техники плавания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные. У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к исследовательской деятельности;
- интерес к новым способам познания новому содержанию;
- ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности. Обучающийся получит возможность для формирования:
 - внутренней позиции на уровне понимания необходимости исследовательской деятельности;
 - познавательной мотивации;
 - устойчивого интереса к новым способам познания;
 - морального сознания, способности решения моральных проблем на основе учета позиций партнеров в общении.

Регулятивные. Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия, учитывая сделанные ошибки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- самостоятельно находить варианты решения задачи.

Познавательные. Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения исследования;

- устанавливать причинно- следственные связи;
- обобщать;
- подводить под понятия;
- устанавливать аналогии;

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

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей плавания, личной гигиеной, организации самостоятельных занятий плаванием. Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и плавательной подготовленностью, оказания первой помощи. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия. В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде. В заключительной

части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Организация уроков плавания и здоровье берегающей жизнедеятельности	10	Теоретическое ознакомление	Ознакомление	-
2	Освоение с водой: вдох и выдох в воду, свободное лежание и всплывание, скольжение	1	Осуществление дыхания в воде, умение держаться на воде и скользить по ней.	Работа в воде	-
3	Общая физическая подготовка. «Сухое» плавание.	3	Упражнения, повышающие общую физ. подготовку.	Работа на суше	-
4	Общеразвивающие (ОРУ), специальные и имитационные упражнения	24	Упражнения общеразвивающего характера и имитационные упражнения на суше и в воде	Работа в воде и на суше	-
5	Освоение спортивных способов плавания	30	Плавание способом «кроль на спине, кроль на груди»	Работа в воде	-

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
-------------------------------------	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Правила посещения бассейна.	1			
2	Разминка. Общеразвивающие упражнения. Правила купания в открытых водоемах. Подвижная игра.	1			
3	Плавание – часть физической культуры. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Караси и щука», «Пятнашки».	1			
4	Плавание – часть физической культуры. Общеразвивающие упражнения. Игры: «Караси и щука», «Пятнашки»	1			
5	Водные виды спорта. Специальные упражнения. Вспомогательные средства для занятий плаванием.	1			
6	Значение плавания в жизни человека. Специальные упражнения. Подвижные игры по выбору.	1			
7	Построение. Зарядка. Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения. Игра.	1			

8	Олимпийские игры и плавание. Зарядка, упражнения на растяжку, игра.	1			
9	Специальные упражнения для рук. Игра «Пятнашки». Значение плавания, как средства для укрепления здоровья.	1			
10	Разминка. Специальные упражнения для ног. Игра «Пятнашки с поплавком».	1			
11	Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	1			
12	Разминка. Отработка поворота при плавании кролем в зале. Игры «Кто быстрее», «Цапля и лягушки».	1			
13	Разминка. Отработка поворота при плавании кролем в зале. Игры «Кто быстрее», «Цапля и лягушки».	1			
14	Гигиена плавания и купания. Разминка, вход в воду. Упражнения на задержку дыхания.	1			
15	Разминка, вход в воду. Упражнения на задержку дыхания. «Поплавок».	1			
16	Разминка. Приседания с упражнением на задержку дыхания. Игра «Щука, утка».	1			
17	Специальные упражнения, «Поплавок», «Медуза», выдох в воду. Игра «Насос»	1			
18	Специальные упражнения, «Морская звезда», «Стрелка», выдох в воду. Игра «Насос»	1			

19	Удержание горизонтального положения в воде, выдох в воду.	1			
20	Выдох в воду с работой ног. «Лодочки», вспомогательные средства для занятий плаванием	1			
21	Разминка. Выдох в воду с работой ног. Игры «Лягушата», «Лодочки»	1			
22	Разминка. Выдох в воду с работой ног. Скольжение. Игра «Щука, утка».	1			
23	Скольжение на груди с подключением работы ног. Игра «Кто дальше?»	1			
24	Техника движений ногами при плавании кроль на груди. Игра «Пятнашки с поплавками».	1			
25	Обучение технике движений ногами при плавании кроль на груди с доской. Игра «Пятнашки с поплавками».	1			
26	Закрепление техники движений ногами при плавании кроль на груди с доской, игра «Сколько пальцев?»	1			
27	«Стрелка» на груди, игра «Дельфины».	1			
28	«Стрелка» на груди, игра «Дельфины».	1			
29	Разминка, игры в воде: «Пятнашки с поплавками», «Проплыви в ворота», «Лягушата».	1			

30	Разминка, игры в воде: «Пятнашки с поплавками», «Проплыви в ворота», «Лягушата».	1			
31	Разминка, игры в воде: «Пятнашки с поплавками», «Проплыви в ворота», «Лягушата».	1			
32	Обучение технике движений руками при плавании кроль на груди, стоя на дне бассейна.	1			
33	Обучение технике движений руками при плавании кроль на груди с доской, игра «Пройди ворота».	1			
34	Обучение старту из воды и технике движений руками при плавании кроль на груди с доской.	1			
35	Согласование движений рук с дыханием при плавании кроль на груди с доской. Игра «Подводники».	1			
36	Согласование движений рук с дыханием при плавании кроль на груди с доской. Игра «Подводники».	1			
37	Согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди с задержкой дыхания.	1			
38	Плавание способом кроль на груди в полной координации с задержкой дыхания.	1			
39	Плавание способом кроль на груди в полной координации с задержкой дыхания, игра «Пройди ворота».	1			

40	Разминка, игры в воде: «Караси и карпы», «Проплыви в ворота», «Подводники».	1			
41	Обучение повороту при плавании кроль на груди. Эстафеты.	1			
42	Соревнования по параллелям «Золотая рыбка».	1	1		
43	<i>Кроль на спине.</i> «Морская звезда» на спине. Движения ногами при плавании кроль на спине с опорой.	1			
44	Скольжение на спине с подключением работы ногами	1			
45	Скольжение на спине с подключением работы ногами. Игра «Кто быстрее?»	1			
46	Движение на спине руки вдоль туловища. Игра «Пятнашки с поплавком».	1			
47	Движение на спине («стрелка») с работой ногами. Игра «Подводники».	1			
48	Закрепление техники движений ногами в кроле на спине с доской на груди. Игра «Пятнашки с поплавком».	1			
49	Закрепление техники движений ногами в кроле на спине с доской над коленями.	1			
50	Закрепление техники движений ногами ногами в кроле на спине без доски средств.	1			
51	Разминка, игры в воде: «Караси и щука»,	1			

	«Проплыви в ворота», «Перевертыши»				
52	Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой (кроль на спине).Игра «Караси и карпы».	1			
53	Обучение технике движений руками при плавании кроль на спине (правой, левой, двумя).	1			
54	Согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине.	1			
55	Согласование движений рук и ног при плавании кроль на спине.	1			
56	Плавание в полной координации способом кроль на спине. Игра «Перевертыши» с мячом.	1			
57	Плавание в полной координации способом кроль на спине. Игра «Караси и карпы».	1			
58	Отработка поворота при плавании кролем на спине, эстафеты.	1			
59	Веселые старты на воде.	1	1		
60	Разминка, игры в воде: «Пятнашки с поплавками», «Проплыви в ворота», эстафеты	1			
61	Разминка, игры в воде: «Пятнашки с поплавками», «Проплыви в ворота», эстафеты	1			
62	Водные виды спорта. Специальные упражнения. Игра «Круговая лапта».	1			
63	Водные виды спорта и Олимпийские игры, общеразвивающие упражнения.	1			

64	Разминка, упражнения на растяжку. Дыхательные упражнения.	1			
65	Значение плавания в жизни человека. Специальные упражнения.	1			
66	Разминка. Движения руками при плавании кроль на груди, упражнения на растяжку. Игра.	1	1		
67	Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Подвижные игры по выбору.	1			
68	Правила безопасного поведения около открытых водоемов. Подвижные игры по выбору.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	0	

