

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Администрация города Кирова

МБОУ СОШ №25 г. Киров

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

Симакова С. Б.
Приказ № 266 от «2» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

по направлению

«Занятия, направленные на физическое развитие обучающихся»

«Плавание»

для обучающихся 4 классов

г. Киров, 2024

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Занятия в рамках программы направлены на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе, в том числе:

В сфере физического воспитания – формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия – развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности регулятивных и коммуникативных универсальных действий:

Овладение регулятивными универсальными учебными действиями предполагает формирование у обучающихся умений самоорганизации: планировать действия по решению учебной задачи для получения результата, выстраивать последовательность выбранных действий и самоконтроля, устанавливать причины успеха (неудач) в учебной деятельности, корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Овладение коммуникативными универсальными учебными действиями предполагает формирование у обучающихся таких групп умений, как общение и совместная деятельность.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Формирование представлений о роли и значении занятий плаванием для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; формирование представлений о видах и стилях плавания, их сходстве и различиях; играх и развлечениях на воде; простейших правилах проведения соревнований по плаванию; формирование навыков: безопасного поведения во время занятий плаванием в бассейне, купания в открытых водоемах и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях плаванием; составление и выполнение самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

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 - сберегающие 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.

Данная часть практических знаний используется из программного материала 1-2 классов, применяется в случаях с учащимися не имеющих плавательной практики, плавательных навыков позволяющих освоить программный материал 3- 4 классов.

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.

СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Курс внеурочной деятельности связан с целевыми ориентирами рабочей программы воспитания на уровне НОО.

ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Практические занятия в бассейне.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	тема	Количество часов	Цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	1	
2	Спортивное плавание. Виды плавания.	1	
3	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	1	
4	Движение ног кролем на груди на груди с выдохом в воду.	1	
5	Движение рук кролем на груди.	1	
6	Движение рук кролем на груди.	1	
7	Движение рук кролем на груди.	1	
8	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	1	
9	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	1	
10	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
11	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	1	
12	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
13	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	1	
14	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
15	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	1	
16	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	
17	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	1	
18	Сдача контрольных нормативов.	1	
19	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1	
20	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	1	

21	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1	
22	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	1	
23	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	1	
24	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1	
25	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	1	
26	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	
27	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	
28	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	1	
29	Техника поворота и старта в способе брасс.	1	
30	Техника поворота и старта в способе брасс.	1	
31	Комплексная эстафета	1	
32	Эстафета кролем на груди	1	
33	Игры на воде. Водное поло.	1	
34	Игры на воде. Водное поло.	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Белиц-Гейман С.В. Плавание/ М: Просвещение, 2000. – 79 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание / М: Просвещение, 2001. – 400 с.
3. Фирсов З.П. Плавание для всех / М: Физкультура и спорт, 2001. – 64с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>