

г.Шахты

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г.Шахты Ростовской области

«Основная общеобразовательная школа №28»

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ №28

Приказ от 31.08.2023 г. №90

_____ Д.В. Цапенко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Плавание

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

4

(начальное общее, основное общее образование с указанием класса)

Количество часов 34

Учитель Яковлева Елена Викторовна, учитель высшей категории

Программа разработана на основе авторской программы «Шахматы для начинающих» Л.А.Ефросининой, 2017 г.; сборника программ внеурочной деятельности: 1-4 классы /под ред. Н.Ф. Виноградовой.- М. : Вентана Граф/

Плавание

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Плавание» для 4 класса разработана в соответствии с

- Федеральным государственным стандартом (ФГОС) начального общего образования второго поколения (утвержден Минобрнауки);
- «Концепцией духовно-нравственного воспитания и развития личности Гражданина России»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» /зарегистрировано в Минюсте РФ 6 октября 2020 г. Регистрационный № 60252/;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Сборником программ внеурочной деятельности: 1-4 классы под ред. Н.Ф. Виноградовой. М: вентана Граф, 2017г.
- Планом внеурочной деятельности МБОУ ООШ № 28 на 2023-2024 учебный год
- Учебным планом МБОУ ООШ № 28 на 2023-2024 учебный год;
- Уставом МБОУ ООШ № 28;
- Локальным актом школы «Положение о рабочей программе по учебному предмету (курсу и внеурочной деятельности)».

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по плаванию 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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;

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

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

–находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

–общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

–организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

–планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

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

–оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

–управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

–технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

–представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

–оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

–организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

–бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

–организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

–характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

–взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

–подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе образования по плаванию 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;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по - развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета.

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.

Тематическое планирование

№/№ п/п	Тема урока	Дата план.	Дата факт.
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в бассейне.	06.09	
2.	Спортивное плавание. Виды плавания.	13.09	
3.	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка пловца на суше.	20.09	
4.	Движение ног кролем на груди с выдохом в воду.	27.09	
5.	Движение рук кролем на груди.	04.10	
6.	Движение рук кролем на груди.	11.10	
7.	Движение рук кролем на груди.	18.10	
8.	Согласование рук, ног и дыхания в плавании кроль на груди	25.10	
9.	Совершенствование координации движений в кроле на груди.	08.11	
10.	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	15.11	
11.	Совершенствование движений ног в спортивном способе кроль на спине.	22.11	
12.	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	29.11	
13.	Совершенствование движений рук в способе кроль на спине.	06.12	
14.	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	13.12	
15.	Совершенствование общей координации движений в кроле на спине	20.12	
16.	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	27.12	
17.	Совершенствование техники поворота и старта кролем на спине	10.01	
18.	Сдача контрольных нормативов.	17.01	
19.	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	24.01	
20.	Техника движения ног в спортивном способе брасс.	31.01	

21.	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	07.02	
22.	Совершенствование техники движения ног в спортивном способе брасс.	14.02	
23.	Техника движения рук в спортивном способе брасс.	21.02	
24.	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	28.02	
25.	Совершенствование техники движения рук в спортивном способе брасс.	06.03	
26.	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	13.03	
27.	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	20.03	
28.	Согласованность движения рук и дыхания в спортивном способе брасс.	03.04	
29.	Техника поворота и старта в способе брасс.	10.04	
30.	Техника поворота и старта в способе брасс.	17.04	
31.	Комплексная эстафета	24.04	
32.	Эстафета кролем на груди	08.05	
33.	Игры на воде. Водное поло.	15.05	
34.	Игры на воде. Водное поло.	22.05	

V. Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Основная литература для учителя
Стандарт начального общего образования по физической культуре
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. Просвещение, 2008.
Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.
Рабочая программа по физической культуре
Дополнительная литература для учителя
Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-4 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006
Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.
Булгакова Н.Ж. Плавание. _ М.:Физкультура и спорт, 1999 г.
Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.:Физкультура и спорт, 1983 г.
Плавание: Учебник/ пол ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература. 2000 г.
Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж. «Академ» - 2010 г.
Плавание, Викулов А.Д. , «Владос Пресс» - 2010 г.
Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж. , М. «ФиС» - 2011 г.
Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А. М.,«Айрис пресс» - 2010 г.
Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.
Дополнительная литература для обучающихся
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
Технические средства обучения
Музыкальный центр
Аудиозаписи Видеозаписи
Учебно-практическое оборудование
Доска для плавания
Мячи резиновые

колобашки
ласты
Кегли
Обруч пластиковый детский
Пояс для аквааэробики
Пояс спасательный
Крги надувные
Флажки разметочные
Дорожки разделительные