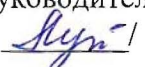



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ЗАВАЛЬНОЕ УСМАНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей
начальных классов
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.
Руководитель МО
 / Лутова Г.В. /

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол №1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
директор
МБОУ СОШ с. Завальное
 Попова Н.В.
Приказ №70 от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Юный пловец»

для обучающихся 4 классов

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Юный пловец» разработана в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования,

Главной целью данной программы внеурочной деятельности является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Специфической целью программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования.

Образовательный процесс курса, в соответствии с требованиями ФГОС, направлен на решение следующих **задач**:

Формирование всесторонней развитой личности, посредством приобщения детей к здоровому образу жизни.

развитие у учащихся двигательной активности для нормального физического развития ;

приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений и воспитание у детей стремления к высоким спортивным достижениям;

приобретение учащимися жизненно важных навыков для выживания в экстремальных ситуациях;

формирование умения использовать эти навыки.

владение умением проплыть 25м, соблюдая правильную координацию рук, ног в сочетании с дыханием, а также умение прыгать и погружаться в глубокую воду.

Закрепление и совершенствование достигнутого в приобщении к водной среде..

Закрепление и совершенствование двигательного стереотипа безопорных скольжений.

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься плаванием, применять их в целях отдыха; укрепления здоровья, самостоятельного сознательного обеспечения безопасности на открытых водоемах;

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Определение всестороннего развития личности предполагает овладение детьми младшего школьного возраста основами плавания и умения свободно держаться на воде. В это определение можно включить крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, своеобразный и новый уровень двигательных способностей, знания и навыки в плавании, мотивы и умения (освоенные способы плавания) вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, предпосылки для самостоятельных занятий, а так же прикладную значимость в плавании на открытых водоемах в периоды летнего отдыха.

Реализация данной программы будет способствовать развитию навыков плавательной подготовки детей, знаниям и умениям в области личной гигиены и закаливания, безопасном поведении их на открытых водоёмах, а также общему укреплению здоровья детей и формированию сознательного стремления к занятиям спортом и физической культурой.

Материал курса представлен в программе следующими содержательными линиями:

- Кроль на груди.
- Кроль на спине.
- Брасс.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- личностно-ориентированные: Российская гражданская идентичность, Осознанное уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, умениям использовать ценности физической культуры, положительном

отношении к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- культурно-ориентированные: знать об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии их возрастно-половым нормативам, способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- деятельностно-ориентированные :деятельности,перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика, смыслового отношения к миру, адаптивности ,умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных,физических нагрузок и отдыха;

Методы реализации программы: практический, объяснительно- иллюстративный, частично-поисковый,наблюдение, информативный.

Способы и средства: технические средства, модели и таблицы; рисунки, дидактический материал.

Формы организации урока: фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

В программе предусмотрена многоуровневая система контроля знаний:

- самоконтроль
- взаимоконтроль
- итоговый, включающий сдачу контрольных нормативов

Содержание курса внеурочной деятельности «Юный пловец»

- 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
- Плавание кролем до 25 м на груди и спине без учета времени

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается отдельно в следующем порядке:

1. Положение тела.
2. Дыхание.
3. Движения ногами.
4. Движения руками.
5. Общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца.

Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

- ознакомление с движением на суше. - Проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
- изучение движений в воде с неподвижной опорой. - При изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;
- изучение движений в воде с подвижной опорой. - При изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
- изучение движений в воде без опоры. - Все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на начальном этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания рекомендуется метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное плавание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- плавание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Планируемые результаты реализации программы курса внеурочной деятельности «Юный пловец»

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

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития, развития основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками занятий и элементов соревнований, осуществление их объективного частичного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозированной нагрузкой;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов,
- выполнение технических действий из плавания, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий плавания, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате обучения по программе внеурочной деятельности «Юный пловец» обучающиеся начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать значение закаливания, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

характеризовать способы безопасного поведения на занятиях и организовывать места занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования, соблюдать правила взаимодействия с ровесниками;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование**Выпускник научится:**

- оценивать величину нагрузки по частоте пульса;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать спортивными способами.

Тематическое планирование в 4 классе**Раздел № 1 Тема: Повороты. Прыжки в воду**

№ урока	Тема урока	Основные задачи обучения, темы	Основное содержание	Самостоятельная работа	Контроль	
Раздел № 3 Тема: Повороты. Прыжки в воду						
1-2	Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение правил, требований к занятиям с водой. Подвод. упражнения	1.Обучить ходьбе, бегу по воде 2.Обучить прыжкам вверх, вперед с гребковыми движениями руками	1.Ходьба в разном темпе 2.Бег в разном темпе 3.Прыжки вверх, вперед, в стороны	1.Задержка дыхания на 5-10 с	1.Задержка дыхания	
3-4	Повороты на груди и на спине	1.Совершенствование плавания кролем на груди, спине 2.Научить повороту на груди 3. Научить повороту на спине	1. Кроль на груди и на спине 2. Игра «Быстрой повернись» 3. Игра «Тоннель»	1. кроль на груди 2. кроль на спине 3.Плавание дистанций с поворотом		
5-6	Повороты на груди и на спине	1.Повороты на груди 2.Повороты на спине	1. Кроль на груди и на спине 2. Игры «Переправа»	1.Плавание 8 метровой дистанции с		

		3. Научить прыжкам в воду	«Искатели жемчуга».	поворотом 2. Прыжки		
7-8	Прыжки в воду	1. Совершенство вание поворотов на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Научить правильному спад в воду сидя на бортике	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка, столбик» 3. Игра «Спад»	1. кроль на груди, спине 2. Разные прыжки	1. Выполнить правильно спад в воду	
9-10	Стартовые прыжки	1. Совершенство вание прыжков в воду 2. Спады в воду сидя на бортике 3. Научить правильному спад в воду прыжком с тумбочки	1. Прыжки : Столбик, вертушка, бомбочка 2. Спады в воду 3. Игра «Подводные лодки».	1. Разные прыжки	1. Правильное выполнение прыжков в воду	
11-12	Стартовые прыжки	1. Совершенство вание прыжков в воду 2. Спады в воду сидя на бортике 3. Научить правильному спад в воду прыжком с тумбочки	1. Прыжки : Столбик, вертушка, бомбочка 2. Спады в воду 3. Игра «Подводные лодки».	1. Разные прыжки	1. Правильное выполнение прыжков в воду	

Раздел № 2 Тема: Развлечения и игры на воде

13-16	Игры с прыжками в воду	1. Повтор легких прыжков 2. Научить более сложным прыжкам 3. Научить спад головой в воду	1. Игра «Спад» 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер и т. д» 3. Игра «Подлодка, ледорез»	1. Проплыть малых и больших дистанций на скорость 2. Погружение на дальность	1. Спад под воду с измерением скольжения (4-6 метров)	
17-18	Игры с мячом	1. Совершенство вать плавания кролем на груди, спине 2. Совершенствовать прыжки в воду 3. Научить играть на воде	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки 3. Игра «Борьба за мяч» 4. Игра «Волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное	1. Плавание на время кролем на груди и на спине с доской и без доски 2. Разные прыжки	1. на время кролем на груди 2. Старт на дальность проплыва	

			поло»			
19-20	Игры с мячом	1. Совершенствовать плавание кролем на груди, спине 2. Совершенствовать прыжки в воду 3. Научить играть на воде	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки 3. Игра «Борьба за мяч» 4. Игра «Волейбол в воде, мяч тренеру, салки с мячом, гонки мячей, водное поло»	1. Плавание на время кролем на груди и на спине с доской и без доски 2. Разные прыжки	1. на время кролем на груди 2. Старт на дальность проплыва	
21-22	Развлечения в воде	1. Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу: — Кроль на груди — Кроль на спине — Прыжки — Старты — Игры	1. Кроль на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Игры	1. Плавание кролем на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Старты (10 раз)	1. На груди, на спине на время 2. Старт на дальность	
23-24	Развлечения в воде	1. Повторить и совершенствовать пройденное по всему курсу: — Кроль на груди — Кроль на спине — Прыжки — Старты — Игры	1. Кроль на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Игры	1. Плавание кролем на груди, спине 2. Разные прыжки 3. Старты (10 раз)	1. на груди, на спине на время 2. Старт на дальность	
25-26	Учебные прыжки	1. Совершенствование пройденного по курсу прыжки 2. Кроль на груди 3. Кроль на спине	1. Спады вниз головой (с выпрямлением ног, с толчком), 2. Стартовый прыжок. 3. Игра «Утки-нырки»	Свободное плавание	1. Кроль на груди, на спине на время	
27-28	Контроль по курсу	1. Проконтролировать технику плавания на груди и на спине 2. Прыжки 3. Старты	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Старт	1. кроль на груди 2. кроль на спине 3. Прыжки разные 4. Старт из воды, с бортика	1. Старт из воды с плаванием любым способом на время	

29-30	Контроль по курсу	1.Проконтролировать технику плавания на груди и на спине 2. Старты 3.Игры	1. Кроль на груди и на спине 2. Прыжки в воду 3. Старт с бортика	1. кроль на груди 2. кроль на спине 3. Старт из воды, с бортика 4. Игры		
31-32	Эстафетное плавание	Плавание кроль на груди, на спине	1.Закрепление навыка плавания способом кроль. 2. Старт 3. Игра «Быстрые мячи»	1.Свободное плавание	Контроль	
33-34	Показательное (контрольное) плавание	Плавание кроль на груди, на спине	1.Закрепление навыка плавания способом кроль. 2. Старт	1.Свободное плавание	Контроль	

Материально-техническое обеспечение

Спортзал школы Основное

оборудование:

гантели, резиновые амортизаторы

Бассейн МБОУ СОШ №4 города Усмань оборудован следующим инвентарем:Основное оборудование:

-стеллажи для хранения инвентаря для плавания -2 шт,

-поплавки цветные-5 шт,,

-круги спасательные (детские облегченные) -4 шт,,

контейнеры для спортивного инвентаря-6 шт,,

коврики резиновые-5 шт,, доски

для плавания-40 шт,,

резиновые дорожки для разбега-136 шт,,

аквапалки -20 шт,

Учебные материалы для ученика

1. Искусство быть здоровым. Часть 1. А.М. Чайковский, С.Б. Шейнкман Москва, «Искусство и спорт», 1987г.

2. Плавание – спорт юных. Москва, «Физкультура и спорт»1976 г.