

Шахурина
Татьяна
Васильевна

Подписано цифровой
подписью: Шахурина
Татьяна Васильевна
Дата: 2024.09.02 13:24:21
+0700

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кузбасса
Управление образования администрации Прокопьевского
муниципального округа
МБОУ «СОШ № 34»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей начальных классов
_____ Прибула Н.Н.
Протокол №1
от «29» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Куслина И.В..
Протокол №1
от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Шахурина Т.В.
Приказ № 240
от «30» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА
КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Плавание

для 5 классов
начального общего
образования
на

п. Краснобродский 2024

Содержание

	Пояснительная записка	с.	3
1	Планируемые результаты	с.	4
2	Содержание	с.	5
3	Тематическое планирование	с.	9
4	Учебно – методический комплекс	с.	10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Программа курса внеурочной деятельности «Плавание» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для 5-х классов. Курс ориентирован на создание необходимых условий для личностного развития, позитивной социализации и профессионального самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в интеллектуальном, нравственном развитии.

Программа курса внеурочной деятельности является надпредметной, рассчитана на 1 год обучения. На реализацию курса отводится 1 час в неделю для 5-х классов в соответствии с планом внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №34» на 2024/2025 учебный год. Общее количество часов 34. Занятия проводятся 1 раз в неделю.. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Цель и задачи программы

Целью программы является обучение плаванию и овладению жизненно необходимыми и прикладными навыками плавания, развитие двигательной активности воспитанников, через занятия в бассейне, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, воспитание морально-волевых качеств.

Задачи курса:

- развитие интереса к плаванию как к виду спорта;
- пробуждение потребности у воспитанников к самостоятельной работе над совершенствованием двигательных навыков;
- развитие мотивации к систематическим занятиям спортом;
- развитие силовых и координационных показателей;
- совершенствование двигательных навыков через игровой метод;
- углубление и расширение знаний и представлений о методах поддержания состояния здоровья и закаливания организма;
- формирование и развитие у воспитанников разносторонних интересов, культуры мышления;
- приобщение воспитанников к самостоятельной исследовательской работе;

- формирование эмоционально-волевой устойчивости в процессе обучения.

Программа реализовывает личностно-ориентированный и системно-деятельностный подходы к обучению.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Личностные результаты:

- стремление воспитанников к саморазвитию в области физической культуры и спорта;
- мотивация к обучению и познанию;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Метапредметные результаты:

- самостоятельное планирование путей достижения целей, в том числе альтернативной, осознанный выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Регулятивные УУД:

- самостоятельно формулировать тему и цели деятельности;
- составлять план решения учебной проблемы совместно с преподавателем;
- работать по плану, сверяя свои действия с целью, корректировать свою деятельность;
- в диалоге с преподавателем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

Познавательные УУД:

- осуществлять анализ и синтез;

- устанавливать причинно-следственные связи;

Коммуникативные УУД:

- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

Предметные результаты:

Воспитанник научится:

- соблюдать меры безопасности на воде;
- бережному обращению с инвентарём и оборудованием, соблюдению требований техники безопасности к местам проведения;
- технически правильно выполнять упражнения для овладения тремя стилями плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс);
- выполнять практическую работу индивидуально и в команде: принимая решение, договариваясь о способе деятельности для достижения поставленных задач;
- взаимодействию со сверстниками во время выполнений упражнений и проведения эстафет и соревнований.

Воспитанник получит возможность научиться:

- основам организации и проведению занятий в бассейне;
- элементам соревнований, осуществлению их объективного судейства.

Формы контроля достижения личностных и метапредметных результатов и используемые оценочные материалы:

- составление преподавателем карты мониторинга достижений воспитанников по результатам проведения контрольных заплывов на дистанцию 50метров (см. Приложение 1);
- заполнение воспитанниками карты рефлексии по окончании освоения курса (см. Приложение 2).

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс внеурочной деятельности организован в форме спортивной секции. Используются индивидуальные и групповые формы работы с воспитанниками.

Раздел/Тема программы. Краткое содержание	Вид внеурочной деятельности	Форма проведения занятия
<i>Раздел 1. Техника безопасности и охрана труда на занятиях по плаванию</i>		
Тема 1. Первичный инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях по плаванию. Теория: знакомство с правилами поведения на занятиях по плаванию.	Просмотр и обсуждение учебного материала	Тематический диспут
Тема 2. Повторный инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях по плаванию. Теория: знакомство с правилами поведения на занятиях по плаванию.		
<i>Раздел 2. Основы знаний о плавании</i>		
Тема 3. История возникновения и развития плавания, как вида спорта. Теория: знакомство с историей развития плавания; плавание, как вид спорта в современной России; Олимпийские чемпионы по плаванию. Практика: выполнение упражнений для освоения с водой.	Развивающие упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.
Тема 4. Стили плавания. Соревнования по плаванию. Теория: знакомство с различными стилями плавания, их особенности; знакомство с оборудованием; знакомство с правилами соревнований по плаванию. Практика: выполнение упражнений для кроля на груди/на спине.	Развивающие упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.
Тема 5. Основы судейства в соревнованиях по плаванию. Теория: знакомство с командами судьи, правилами старта, разворота и финиша в разных стилях плавания, определение победителя. Практика: выполнение упражнений для кроля на груди/на спине. Эстафеты.	Развивающие упражнения	Тематический диспут, ролевые и познавательные игры
<i>Раздел 3. Общая физическая подготовка</i>		
Тема 6. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Теория: знакомство с физическими упражнениями, выполняемыми на месте и в движении. Практика: проведение ОРУ, направленных на	Развивающие физические упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.

развитие гибкости и координации;		
Тема 7. Общеразвивающие упражнения с использованием гимнастических палок. Теория: знакомство с физическими упражнениями, выполняемыми в силовых тренажерах Практика: выполнение упражнений в силовых тренажерах, направленных на развитие силы и ловкости, выполнение упражнений для кроля на груди/на спине. Эстафеты.	Развивающие физические упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.
Раздел 4. Специальная физическая подготовка		
Тема 8. Специальные упражнения пловца. Теория: знакомство с специальными упражнениями пловца. Практика: выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие гибкости, координации.	Развивающие физические упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.
Тема 9. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Теория: особенности работы ног и дыхания в плавании кроль на груди. Практика: выполнение специальных упражнений на работу ног и дыхания в плавании способом кроль на груди. Эстафеты.	Развивающие физические упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.
Тема 10. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Теория: гребок в плавании кроль на груди по элементам, в полном цикле. Практика: выполнение специальных физических упражнений, направленных на развитие гребка в кроле на груди.	Развивающие физические упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.
Тема 11. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Теория: согласование работы ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на груди. Практика: выполнение специальных физических упражнений, направленных на согласование работы ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на груди. Эстафеты.	Развивающие физические упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.
Тема 12. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Теория: техника старта и разворота в плавании способом кроле на груди. Практика: выполнение подготовительных упражнений стартового прыжка и разворота в кроле на груди. Эстафеты.	Развивающие физические упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.
Тема 13. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Теория: особенности работы ног и дыхания в плавании кроль на спине. Практика: выполнение специальных упражнений на работу ног и дыхания в	Развивающие физические упражнения	Тематический диспут, физические упражнения.

<p>плавании способом кроль на спине. Эстафеты.</p>		
<p>Тема 14. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Теория: гребок в плавании способом кроль на спине. Практика: выполнение специальных упражнений на развитие гребка в плавании способом кроль на спине. Эстафеты.</p>	<p>Развивающие физические упражнения</p>	<p>Тематический диспут, физические упражнения.</p>
<p>Тема 15. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Теория: согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на спине. Практика: выполнение специальных упражнений на согласование работы рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на спине. Проплывание отрезков. Эстафеты</p>	<p>Развивающие физические упражнения</p>	<p>Тематический диспут, физические упражнения.</p>
<p>Тема 16. Обучение технике плавания способом кроль на спине. Теория: стартовый прыжок и разворот в плавании способом кроль на спине. Практика: выполнение специальных упражнений для выполнения стартового прыжка и разворота в кроле на спине. Проплывание отрезков. Эстафеты</p>	<p>Развивающие физические упражнения</p>	<p>Тематический диспут, физические упражнения.</p>
<p>Тема 17. Проведение соревнований. Судейство. Теория: плавание в полной координации способом кроль на груди/ кроль на спине. Практика: проплывание дистанции 50метром заданным стилем.</p>	<p>Развивающие физические упражнения</p>	<p>Тематический диспут, соревнования личные и командные.</p>

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол ичес тво часо в	Электронно – образовательные ресурсы
	Раздел 1. Техника безопасности и охрана труда на занятиях по плаванию .	2	
1.	Первичный инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях по плаванию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
2.	Повторный инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях по плаванию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
	Раздел 2. Основы знаний о плавании.	3	
3.	История возникновения и развития плавания, как вида спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
4.	Стили плавания. Соревнования по плаванию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
5.	Основы судейства в соревновании по плаванию.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3111/start/
	Раздел 3. Общая физическая подготовка.	2	
6.	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
7.	ОРУ с использованием гимнастических палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	27	
8.	Специальные упражнения пловца	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
9.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Особенности работы ног и дыхания в плавании кроль на груди.	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
10.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Гребок в плавании кроль на груди по элементам, в полном цикле.	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/
11.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Согласование работы ног, рук и дыхания в кроле на груди.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
12.	Обучение технике плавания способом кроль на груди. Техника старта и разворота в кроле на груди	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
13.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Особенности работы ног и дыхания в плавании кроль на спине.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
14.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Гребок в плавании кроль на спине.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
15.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на спине.	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
16.	Обучение технике плавания способом кроль на спине. Стартовый прыжок и разворот в плавании кроль на	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/

	спине.		
17	Проведение соревнований. Судейство. Плавание в полной координации кроль на груди/ кроль на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3195/start/
	ИТОГО:	34	

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При разработке программы курса и проведении занятий используется следующее учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебники и учебные пособия:

1. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 5-7 классы/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2017. – 151 с.
2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Решетников [и др.]. - 19-е изд., испр. и доп. - М.: Академия, 2018. – 176
3. Научите меня плавать / И.М. Булах. – М.: Книга по требованию, 2012. (
4. Физическая культура: методики практического обучения: учебник /И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М.: КНОРУС, 2019. —304 с.
5. Физическая культура. 5 -7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /[С.В. Гурьев и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 176 с.
6. Инновационные технологии в плавании /Александр Андрианов. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012.

Учебное оборудование:

1. Гимнастические палки;
2. Плавательные доски, калабашки, ласты, лопатки;
3. Мячи для водного поло;
4. Свисток;
5. Секундомер.

Учебно-материальная база:

1. Бассейн в МБОУ «СОШ №31» поселка Краснобродского