

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы

Программа
внеурочной деятельности
«Плавание»
1 классы
2022-2023 учебный год

Разработчик: Рябина А.В,
учитель физической культуры.

Принята на педагогическом совете
Протокол № 286
от «30» августа 2022 г.



2022

1. Пояснительная записка

Внеурочная программа по предмету «Физическая культура» - «ПЛАВАНИЕ» разработана на основе:

- Конституции РФ;
- Всеобщей декларации прав человека;
- Конвенции о правах ребёнка;
- Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указа Президента РФ «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 7 мая 2012г. № 599;
- Указа Президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 г. № 761;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Нормативно-правовых документах и локальных актах, разработанных в МБОУ СОШ п.Надвоицы, регламентирующие процесс функционирования и развития образовательной организации п.9 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Аналитическое обоснование программы

Характеристика образовательного учреждения.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа п. Надвоицы располагается в п. Надвоицы Сегежского района Республики Карелия. Обучающиеся школы проживают в нескольких населённых пунктах: п.Надвоицы, п.Каменный Бор, п.Попов Порог, п.Пертозеро, п.Полга.

Обучение ведётся в 1-11 классах по трём уровням образования: начальное общее образование, основное общее образование, среднее общее образование. Ученики принимают участие в соревнованиях, конкурсах, проектах и олимпиадах разного уровня – школьного, муниципального, регионального.

Учащимся МБОУ СОШ п.Надвоицы предоставляется дополнительная возможность для развития, закрепления и совершенствования физических качеств, двигательных способностей в плавании в школьном бассейне.

Школа предоставляет детям в возрасте от 7 до 11 лет образовательные услуги в свободное время на основе их добровольного выбора вида деятельности и направления программы.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность, ориентирована на развитие физических качеств, на закрепление и совершенствование двигательных способностей и навыков в плавании, приобретённых на уроках физической культуры в школьном бассейне.

Актуальность программы состоит в том, дополнительные занятия в бассейне способствуют укреплению организма обучающихся, закаливанию, развитию основных физических качеств. Реализация Программы позволяет удовлетворить сформированные на уроках физической культуры навыки и способности детей в плавании, создать условия для физического развития детей, приобщить к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

В своей деятельности школа ориентируется на решение следующих педагогических задач:

- организацию необходимых условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей обучающихся;
- спортивно-оздоровительную направленность детей 7-11 лет;
- педагогическую диагностику физического развития и потенциала каждого ребёнка;
- организацию широкого спектра физкультурной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- раскрытие индивидуальных способностей обучающихся;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие физических качеств;
- укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- развитие коммуникативных качеств обучающихся;
- обеспечение доступности каждому ребёнку испытать свои силы в разнообразных формах физкультурной и спортивно-оздоровительной деятельности, увидеть свои результаты, получить одобрение и поддержку.

Программа через содержание рабочих программ по предмету «Физическая культура» предусматривает воспитание физических качеств, развитие двигательных способностей без которых невозможна полноценная деятельность человека в повседневной жизни.

Новизна программы заключается в том, что в ней сочетаются методы и технологии, направленные на развитие, закрепление и совершенствование физических качеств, а так же двигательных способностей и навыков обучающихся.

Программа соответствует требованиям к современному образовательному процессу в системе дополнительного образования.

Программа обеспечивает:

- вариативность – предоставляет учащимся многообразие различных вариантов образовательной траектории, уровни сложности, методическое обеспечение, применяемые технологии;
- реализацию своих двигательных способностей и навыков – участие в школьных соревнованиях по плаванию, тестировании ГТО;
- индивидуализацию – индивидуальная образовательная траектория для каждого, выраженная в специально подобранных методах, формах и приемах.

В МБОУ СОШ п.Надвоицы для реализации программы внеурочной деятельности принимаются все желающие заниматься плаванием после уроков. Учителя владеют различными образовательными методами и технологиями, адресно применяют их, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.

Педагогическая целесообразность программы

Содержание Программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством учителя смогут закрепить и совершенствовать навыки плавания основными спортивными способами – кроль на груди, кроль на спине.

Кроме этого программа решает задачи оздоровления, закаливания, развития основных физических качеств.

Адресность программы внеурочной деятельности

Программа предназначена для детей различного уровня физического развития в возрасте от 7 до 11 лет. Корректируется с учётом индивидуальных особенностей каждого из участников программы. Программа предусматривает групповые, фронтальные, поточные и индивидуальные формы работы.

Для успешного освоения Программы в каждой группе количество детей от 15 до 20 чел.

Объем и срок освоения каждого этапа программы – 1 год (всего 4 года). Форма обучения – очная.

Особенности образовательного процесса:

- общее количество часов в год – 34 часа;
- продолжительность занятий в академических часах – 40 минут; недельная нагрузка на одну группу – 1 час;
- занятия проводятся 1 раз в неделю.

Для реализации Программы принимаются все дети по их желанию, без отбора, по согласованию с их родителями (законными представителями). Специальных требований к состоянию здоровья Программой не предусмотрено. Состояние здоровья учитывается при выполнении технически и физически сложных заданий.

2. Цели, задачи, приоритетные направления и планируемые результаты

Цели и задачи программы, с учетом программы воспитания

Цели:

- организация внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура»;
- обучение учащихся начальных классов различным способам плавания

Задачи:

- содействовать гармоническому физическому развитию;
- обучить основным способам плавания;
- развивать координационные способности: перестроение двигательных действий, ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений;
- развивать кондиционные способности: силу рук и ног, общую выносливость организма;
- формировать правильную осанку;
- развивать устойчивость организма к простудным заболеваниям (закаливание организма);
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии плавания на организм человека, об истории развития плавания;
- содействовать развитию психических процессов;
- воспитывать внимание, самостоятельность, дисциплинированность, интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- укреплять опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы «Плавание» достигаются в ходе обучения различным способам плавания в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и

способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения программы «Плавание» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследия РФ

Гражданское воспитание:

• представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение плавательных упражнений;

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

Предполагаемый результат является реализацией заявленных целей и задач

Планируемые результаты

Образовательные

- научить учащихся современным спортивным способам плавания – кроль на груди, кроль на спине;

- формировать основы знаний о пользе плавания, технике плавания, безопасном поведении на воде

Развивающие

- формировать представление о спортивных способах плавания;
- развивать двигательную активность учащихся;
- развивать основные физические качества.

Воспитательные

- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;
- воспитывать навыки здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Оздоровительные

- закаливание организма;
- профилактика простудных заболеваний;
- укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма, опорно-двигательного аппарата.

3. Кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение программы

ФИО	должность	образование	наименование учебного заведения, год окончания, специальность по диплому	категория, год аттестации	курсы
Рябинина Александра Васильевна	учитель физической культуры	высшее	Мончегорский техникум физической культуры 1994г. «Преподаватель-организатор физической культуры»; Санкт-Петербургская государственная академия им. П.Ф. Лесгафта 1997г. «Бакалавр физической культуры»	высшая 1.02.2022	АНООДПО Академия образования взрослых «Альтернатива» г.Киров 72 часа 30.09.2020 «Современные подходы к преподаванию физической культуры в условиях реализации ФГОС основного общего и среднего общего образования» ООО «Центр

			культуры»		инновационного образования и воспитания» г.Саратов 36 часов 7.06.2021 «Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе и новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
Филатова Марина Григорьевна	учитель физической культуры	высшее	«Карельский государственный педагогический университет» 2008г. «Учитель начальных классов по специальности «Педагогика и методика начального образования»	высшая	АНООДПО Академия образования взрослых «Альтернатива» г.Киров 72 часа 30.09.2020 «Современные подходы к преподаванию физической культуры в условиях реализации ФГОС основного общего и среднего общего образования» ООО «Центр инновационного образования и воспитания» г.Саратов 36 часов 7.06.2021 «Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе и новой коронавирусной инфекции (COVID-19)
Турусова Ангелина Алексеевна	учитель физической культуры	специальное	«Петрозаводский государственный колледж»		

			2020г. «Учитель физической культуры»		
--	--	--	--------------------------------------	--	--

Материально-техническое обеспечение программы

№	наименование спортивного оборудования и инвентаря	КОЛ-ВО
1.	Школьный бассейн (малая чаша 6 x10 м)	1
2.	Школьный бассейн (большая чаша 10 x 25м)	1
3.	Плавательные доски	30
4.	Мячи резиновые	7
5.	Разделительная волногасящая дорожка	3
6.	Часы настенные	2
7.	Секундомеры настенные	2
8.	Секундомеры электронные	3
9.	Грузы	10
10.	Шесты спасательные с петлёй	2

4. Методическое обеспечение программы

Реализация Программы обеспечивается рабочими программами по учебному разделу школьной программы «Плавание».

наименование программы	ФИО учителя, автора программы	вид программы, возраст, краткая аннотация, ФИО учителей реализующих программу	срок реализации
Рабочая учебная программа «Плавание. Начальное обучение. 1-4 классы»	Рябина А.В.	общеобразовательная Возраст 7-11 лет Цель - научить учащихся современным спортивным способам плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, стартовый прыжок	долгосрочный
Программа внеурочной	Рябина	Общеразвивающая Возраст 7-11 лет	долгосрочный

деятельности для учащихся начальных классов МБОУ СОШ п.Надвоицы «ПЛАВАНИЕ»	А.В.	Цель – обучение детей спортивным способам плавания, укрепление и закаливание организма	
---	------	---	--

5. Условия реализации программы

Реализация Программы осуществляется во внеурочное время и строится по тем же принципам, решая те же задачи, что и уроки плавания в учебное время. Имеются лишь некоторые различия.

- Учебно-тренировочный процесс строится по определенной программе, предусматривающей наиболее рациональное расчленение учебного материала на небольшие части и непрерывное получение информации занимающимися о качестве усвоения каждой из них.
- Обучение движениям предусматривает такой способ обучения, при котором исключен нерациональный выбор упражнений.
- В обучении выделяются следующие основные положения:
 - расчленение обучения на шаги, этапы;
 - оперативный контроль за качеством выполнения заданий, движений.
- При этом материал преподносится по частям с соблюдением дидактических принципов, выдерживается определенная логическая последовательность в выполнении упражнений, когда разученные ранее двигательные структуры входят в состав новых движений.
- Основной задачей учебно-тренировочных занятий является образование двигательного навыка как сознательного процесса, состоящего из ряда двигательных актов. Его основой является выработка прочного условного рефлекса горизонтального положения тела с последующим согласованием движений и дыхания.
- Первоначальный навык в плавании формируется к моменту проплыwania дистанции 25м. по сравнению с освоением движений на суше *формирование навыка в плавании имеет ряд особенностей, которые затрудняют процесс обучения:*
 - необычная водная среда;
 - новое непревычное горизонтальное положение тела в воде;
 - отсутствие твердой опоры;
 - согласование движений с дыханием;
 - необычное положение звеньев верхних и нижних конечностей при выполнении плавательных движений.
- Предлагаемая последовательность освоения способов плавания такая же, как и на уроках плавания:
 - кроль на груди;
 - кроль на спине.

- В процессе обучения главное внимание обращается на освоение рациональных движений. Поэтому сведен до минимума период освоения с водой для учеников 2-4 классов, т.к. занимающиеся освоили этот раздел в процессе уроков плавания.
- При этом, когда идет разучивание нового способа плавания, сразу же изучается согласованность движений рук, ног и дыхания, что способствует получению целостных представлений о полной координации движений и дыхания, а так же проявлению индивидуальных способностей. Это позволит в последующем осуществлять более дифференцированный подход в учебно-тренировочном процессе.

Реализация Программы осуществляется в несколько этапов.

1 ЭТАП – этап начальной подготовки – 1, 2 класс (2 года)

- определить средства и методы организации занятий, утвердить расписание занятий;
- организация занятий по плаванию с группой начальной подготовки по установленному расписанию и утвержденному тематическому планированию;
- закрепление навыков выполнения плавательных упражнений;
- обучение плаванию спортивными способами – кроль на груди;
- участие в школьных соревнованиях по плаванию;
- тестирование ГТО.

2 ЭТАП – этап закрепления сформированного навыка – 3 класс (1 год)

- корректировка программы и тематического планирования
- закрепление навыков выполнения плавательных упражнений, техники плавания кролем на груди;
- освоение техники плавания кролем на спине;
- поиск новых современных методов и методик обучения и тренировки, адекватных возрастным возможностям и физической подготовленности учащихся, для повышения уровня их плавательной подготовки;
- участие в школьных соревнованиях по плаванию;
- тестирование ГТО

3 ЭТАП – этап совершенствования сформированного навыка – 4 класс (1 год)

- корректировка программы и тематического планирования
- закрепление навыков выполнения плавательных упражнений, техники плавания кролем на груди, на спине;
- освоение техники плавания брассом;
- поиск новых современных методов и методик обучения и тренировки, адекватных возрастным возможностям и физической подготовленности учащихся, для повышения уровня их плавательной подготовки;
- участие в школьных соревнованиях по плаванию;
- тестирование ГТО

Планирование учебно-тренировочных занятий по плаванию для учащихся 1-х классов

№	Наименование разделов программы	Количество часов	Воспитательный компонент	Виды деятельности	Виды и формы контроля	ЭОР
	<u>Освоение с водой</u>	<u>2</u>				
1	Т.Б. Проверка исходной плавательной подготовки. Упражнения на освоение с водой.	1	1.ориентироваться в основных терминах и понятиях плавательных упражнений; 2.соблюдать правила безопасного поведения при освоении плавательных упражнений;	знать, понимать правила поведения в бассейне; знать, выполнять упражнения на освоение с водой и всплытие	практические умения	obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/
2	Упражнения на освоение с водой	1	3.демонстрировать навыки выполнения упражнений на освоение с водой	знать, выполнять упражнения на освоение с водой и всплытие	практические умения	
	<u>Плавательные упражнения</u>	<u>3</u>				
3.	Плавательные упражнения	1	1.различать выполнять плавательные упражнения;	знать, выполнять плавательные упражнения	практические умения	obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/
4.	Плавательные упражнения	1	2.ориентироваться в основных терминах и понятиях плавательных упражнений;	знать, выполнять плавательные упражнения	практические умения	
5	Плавательные упражнения	1	3.соблюдать правила безопасного поведения при освоении плавательных упражнений;	знать, выполнять плавательные упражнения	практические умения	
	<u>Кроль на груди</u>	<u>9</u>				
6	Кроль на груди – скольжение на груди, работа ног	1	4.демонстрировать навыки выполнения плавательных упражнений;	демонстрировать навыки плавания кролем на груди	практические умения	
7	Кроль на груди – скольжение на груди, работа ног	1	5.демонстрировать навыки плавания кролем на груди;	демонстрировать навыки плавания кролем на груди	практические умения	
8	Кроль на груди – скольжение на груди, работа ног	1	6.участвовать в школьных соревнованиях по плаванию	демонстрировать навыки плавания кролем на груди	контрольное занятие, тестовые упражнения	
9	Кроль на груди – согласованное движение рук, ног и дыхания	1		демонстрировать навыки плавания кролем на груди	практические умения	
10	Кроль на груди – согласованное движение рук, ног и дыхания	<u>1</u>		демонстрировать навыки плавания кролем на груди	практические умения	

11	Кроль на груди – согласованное движение рук, ног и дыхания	1		демонстрировать навыки плавания кролем на груди	практические умения	
12	Кроль на груди – согласованное движение рук, ног и дыхания	1			практические умения	
13	Кроль на груди – согласованное движение рук, ног и дыхания	1			практические умения	
14	Кроль на груди – согласованное движение рук, ног и дыхания <i>Подготовка к школьным соревнованиям по плаванию</i>	1		демонстрировать навыки плавания кролем на груди	практические умения	
	<u>Современствование техники плавания кролем на груди</u>	<u>3</u>				
15	Кроль на груди в полной координации	1	1.демонстрировать навыки плавания кролем на груди; 2.участвовать в школьных соревнованиях по плаванию, в подготовке тестирования ВФСК ГТО	демонстрировать навыки плавания кролем на груди	практические умения	obuchalka.org/vse-knigi-po-fizkulture/
16	Кроль на груди в полной координации	1		демонстрировать навыки плавания кролем на груди	практические умения	
17	Кроль на груди в полной координации <i>Подготовка к тестированию ВФСК ГТО</i>	1		демонстрировать навыки плавания кролем на груди	контрольное занятие, тестовые упражнения	
	Общее количество часов	17				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402982

Владелец Пинаева Елена Викторовна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026