

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 127» городского округа Самара

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
учителей
начальной школы

_____/Голоконникова О.Н./

Протокол № 6
от « 28 » августа 2023 г.

ПРОВЕРЕНА
заместителем директора

по УВР

_____/Павлова Е.А./

«28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
директором

МБОУ Школа 127 г.о.Самара

_____/Лебедев А.В./

Приказ № _285-од__
от «28» августа 2023 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Подвижные игры в воде»**

Составила программу:
Сатгарова Н.Ю.
инструктор по плаванию.

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подвижные игры в воде» разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный стандарт физической подготовки по виду спорта «Плавание» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 03.04.2013 г. № 164)
3. Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02.
Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59;
- 4 Положения о рабочих программах учебных предметов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школы №127 городского округа Самара».

Плавание совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. В процессе обучения плаванию укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление и самостоятельность.

Плавание является важным средством физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта. Умение плавать необходимо каждому человеку. Большое количество несчастных случаев ежегодно происходит на воде из-за того, что пострадавшие не умели плавать. Немалый процент этих случаев падает на детей школьного возраста, поэтому каждого школьника необходимо научить не бояться воды, уметь свободно держаться на ее поверхности и проплыть хотя бы небольшое расстояние. Умеющий плавать не боится глубины, без страха входит в реку, озеро или море.

Плаванием могут заниматься люди всех возрастов, однако детей легче научить плавать. Укрепляющее и оздоравливающее воздействие плавания на детский организм беспредельно, если правильно пользоваться им. Плавание является прекрасным средством закаливания и повышения стойкости организма к воздействию низких температур и другим изменениям внешней среды.

Занятия плаванием прививают стойкие гигиенические навыки; укрепляют нервную систему; развивают дыхательную мускулатуру и органы дыхания, укрепляют мышцы спины и живота, предотвращая развитие сколиоза и нарушения осанки.

Курс внеурочной деятельности «Подвижные игры в воде» реализуется в 4-м классе по 1 часу в неделю. Общий объём занятий составляет 34 часа в год.

Цель подготовки: научить детей плавать, укрепить и закалить здоровье, развить гигиенические навыки, привить любовь к воде и спорту. Подготовить к выполнению норматива комплекса ГТО.

Задачи:

- закаливание организма;
- развить умение правильного дыхания в воде, задержке дыхания, держаться на воде;
- формирование правильного навыка техники плавательных движений, которые непосредственно не связаны с физическими качествами (движения туловища, головы, подготовительные движения и др.);
- развитие силовых возможностей преимущественно неспецифическими средствами, путем развития двигательного усилия в условиях преодоления относительно небольшого сопротивления;
- развитие общей выносливости при использовании преимущественно подвижных игр и средств обучающего характера из арсенала подвижных игр,
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- привить стойкие гигиенические навыки;
- укрепить нервную систему;
- развить дыхательную мускулатуру и органы дыхания;
- укрепить мышцы спины и живота;
- предотвратить развитие сколиоза и нарушения осанки.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: *предметный, метапредметный и личностный.*

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, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;

- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- приобщение к разумной физической активности, сформированная потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

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 учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- 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; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий всех элементов плавания.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- понимание пользы занятий;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие 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;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников

Первый уровень результатов	Второй уровень результатов –	Третий уровень результатов –
<p>-приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;</p> <p>-практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;</p> <p>-получение навыков (следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела);</p> <p>-рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды).</p>	<p>формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом;</p> <p>-развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.</p>	<p>приобретение опыта самостоятельного социального действия:</p> <p>- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой, применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.</p>

Формы достижения результатов: беседа о ЗОЖ, познавательная игра, игра-соревнование.

Поддерживающие и вспомогательные средства.

Задача первого этапа обучения плаванию заключается прежде всего в том, чтобы ребенок научился чувствовать себя в воде как "рыба" - для этого нужны вспомогательные снаряды. Именно они должны помочь школьникам почувствовать особенности воды. Интерес и внимание ребенка при этом вызывает только такой снаряд, который в значительной мере помогает ему преодолеть трудности, связанные с выполнением упражнений в воде.

К таким апробированным поддерживающим средствам относятся:

- обручи из пластика или алюминия;
- плавательные шести;
- плавающие фигурки из пластмассы небольшого размера;
- вспомогательные снаряды при нырянии, например, полые резиновые круги, мячи, пластмассовые тарелки;
- плавательные доски.

Содержание курса.

№	Вид подготовки	Всего часов
1	Спортивно-оздоровительная физическая культура	16
2	Прикладно-ориентированная физическая культура	18
	Всего часов	34

Программа «Подвижные игры» разработана как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья детей: закаливание организма, умение правильно дышать в воде, задерживать дыхание, держаться на воде и освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Правила предупреждения травматизма во время занятий: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия: выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Игры и развлечения.

Достижение результатов

Этот курс позволяет обеспечить формирование действий:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия, взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Содержание программы 4 класса (34 ч)

№ п/п	Раздел	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы внеурочной деятельности
1	Спортивно-оздоровительная физическая культура	16	2	14	Беседы; Групповые занятия; Индивидуальные занятия; Игровые занятия; Практические упражнения
2.	Прикладно-ориентированная физическая культура	18	2	16	Беседы; Групповые занятия; Индивидуальные занятия; Игровые занятия; Практические упражнения
	Всего	34	4	30	

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примерн сроки
1	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	1 нед.
2	Подводящие упражнения	1	2 нед.
3	Подводящие упражнения	1	3 нед.
4	Упражнения с плавательной доской	1	4 нед.
5	Упражнения с плавательной доской	1	5 нед.
6	Упражнения в скольжении на груди	1	6 нед.
7	Упражнения с плавательной доской	1	7 нед.
8	Упражнения с плавательной доской	1	8 нед.
9	Упражнения с плавательной доской	1	9 нед.
10	Упражнения с плавательной доской	1	10 нед.
11	Упражнения с плавательной доской	1	11 нед.
12	Упражнения с плавательной доской	1	12 нед.
13	Упражнения в скольжении на груди	1	13 нед.
14	Упражнения в скольжении на груди	1	14 нед.
15	Упражнения в скольжении на груди	1	15 нед.
16	Упражнения в скольжении на груди	1	16 нед.
17	Упражнения в скольжении на груди	1	17 нед.
18	Упражнения в скольжении на груди	1	18 нед.
19	Плавание кролем на спине в полной координации	1	19 нед.
20	Плавание кролем на спине в полной координации	1	20 нед.
21	Плавание кролем на спине в полной координации	1	21 нед.
22	Плавание кролем на спине в полной координации	1	22 нед.

23	Плавание кролем на спине в полной координации	1	23 нед.
24	Плавание кролем на спине в полной координации	1	24 нед.
25	Упражнения в плавании способом кроль	1	25 нед.
26	Упражнения в плавании способом кроль	1	26 нед.
27	Упражнения в плавании способом кроль	1	27 нед.
28	Упражнения в плавании способом кроль	1	28 нед.
29	Упражнения в плавании способом кроль	1	29 нед.
30	Упражнения в плавании способом кроль	1	30 нед.
31	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	31 нед.
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	32 нед.
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	33 нед.
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	34 нед.