

Выписка из ООП НОО
МБОУ СОШ № 206,
утвержденной
приказом № 886 (2)
от 18.08.26 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Плавание»

для обучающихся 2-3 классов

Срок реализации – 2 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Плавание» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ СОШ № 206.

Программа курса ВД «Плавание» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа разработана с учетом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по «Плаванию» отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение курса ВД «Плавание» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса ВД «Плавание» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям плавания, физической культурой и спортом, осознании роли занятий плавания в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по «Плаванию» для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура» модуля «Плавание». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения курса обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения курса ВД «Плавание» на уровне начального общего образования составляет – 68 часов: во 2-м классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3-м классе – 34 часа (1 часа в неделю).

Содержание учебного предмета

2-й класс

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре, плаванию.

3-й класс

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на занятиях по плаванию: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях плавания (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на занятиях плаванием. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения курса ВД «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры, плавания народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий плавания на их показатели.

Метапредметные результаты

В результате изучения курса ВД на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во **2-м классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений для плавания, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений по плаванию, приводить соответствующие примеры их положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках плавания с учетом их учебного содержания, находить в них различия;
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3-м классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий по плаванию.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

2-й класс

К концу обучения во **2-м классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- адаптация к воде: спокойное вхождение/выход из воды по лестнице или борту, контроль эмоционального состояния в воде;
- погружение лица в воду, выдувание воздуха через нос/рот (пускание пузырей);
- скольжение (глайд) со стены или борта в положении «тело прямо» на груди и на спине с опорой (стопа/рука) — 3–5 м; - плавание ногами (флаттер-кик) на доске: на груди и на спине — 10–15 м;
- простые движения рук для кроля и спины в месте и в движении;

- комбинированное движение: плавание 10–15 м (передняя/спина) с элементарной координацией дыхания (поворот головы в сторону при кроле);
- подводное ныряние на небольшую глубину (достать предмет с уровня воды или чуть глубже) — 1–2 раза;

3-й класс

К концу обучения в **3-м классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- уверенное вхождение/выход из воды, прыжок в воду с борта (с контролем безопасности);
- устойчивое скольжение (глайд) на груди и на спине — 5–8 м;
- рабочий флаттер-кик на груди и на спине без доски — 15–20 м;
- передвижение кролем (вольно) на 15–25 м с правильной координацией рук, ног и дыхания (поворот головы в сторону);
- плавание на спине 15–25 м с координацией рук и ног;
- базовые элементы брасса: ножной удар и отдельные движения рук в статике и по возможности в движении на короткие дистанции (5–10 м);
- подводное плавание/погружение на 1–1,5 м, захват предмета с дна мелкой части бассейна;
- самостоятельное выполнение простых приёмов безопасности: использование спасательного пояса/доски по указанию, знание, как позвать помощь, как действовать при усталости в воде (спокойно лечь на спину, держаться на воде);
- развитие выносливости: суммарное непрерывное плавание 25–50 м (в зависимости от уровня).

Обучение плаванию отличается от других предметов местом проведения, формой одежды, уровнем физической нагрузки учеников. Минимум 70 процентов времени занятия должны занимать физические упражнения (п. 2.10.3 СП 2.4.3648-20).

Чтобы избежать травм и обострения заболеваний во время занятий плаванием, необходимо проверить состояние здоровья и определить медицинскую группу. Кроме того, в 2023 году законодательно установили порядок допуска детей до занятий плавания (Федеральный закон от 13.06.2023 № 256-ФЗ). С 1 сентября 2023 года учитель не вправе пускать школьника в бассейн без справки по результатам профилактического осмотра.

Содержание занятий плавания зависит от медицинской группы, к которой школьник относится по состоянию здоровья. В зависимости от состояния здоровья выделяют три медицинские группы для занятий физкультурой и плаванием: основную, подготовительную и специальную. Ее определяет медработник по итогам ежегодного профилактического осмотра и указывает в медицинском заключении (п. 2 приложения № 3 к Порядку, утв. приказом Минздрава от 10.08.2017 № 514н).

На начало учебного года классный руководитель заполняет «лист здоровья» классного журнала, руководствуясь данными, предоставленными медицинским работником школы. В «лист здоровья» вносятся сведения об антропометрических данных ученика, группе здоровья, медицинской группе для занятий физической культурой, номере необходимой учебной мебели и медицинские рекомендации, без которых невозможно организовать образовательный процесс для ребенка.

Содержание разделов «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» изучается в процессе обучения при проведении занятий «Плавание».

При проведении занятий учитываются «Методические рекомендации для общеобразовательных организаций по учёту 34-часовой программы обучения плаванию при разработке рабочих программ по предмету (курсу) «Физическая культура», которые разработаны и рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС № 5 от 16.07.2020) и рекомендованы Министерством просвещения РФ с целью совершенствования системы физического воспитания в образовательных организациях Российской Федерации и использования в образовательном процессе.

Исходя из требований мер безопасности, число одновременно занимающихся в чаше бассейна не должно превышать 10-12 человек. Одна группа учащихся занимается в бассейне, другая группа занимается базовой физической подготовкой на суше. При проведении части занятий группы меняются. Занятия по плаванию во 2-3 классах проводятся 1 раз в неделю в течение 34 недель.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п\п	Раздел	Кол-во часов	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
1.	Правила поведения в бассейне, инструктаж по техники безопасности.	1	Проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребёнка. Организовывать в рамках урока поощрение учебной и социальной успешности. Опирается на жизненный опыт учащихся с учётом воспитательных базовых национальных ценностей. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоординации. Адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров. Развивать у учащихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности. Применять интерактивные формы работы с учащимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций
2.	Освоение с водой.	2	
3.	Ныряние, проплывание с задержкой дыхания под водой.	3	
4.	Упражнения на дыхание.	2	
5.	Прыжки и спады в воду.	3	
6.	Кроль на спине.	4	
7.	Элементы способа кроль на груди.	4	
8.	Элементы способа брасс.	4	
9.	Элементы способа баттерфляй.	4	
10.	Прикладное плавание	4	
11.	Подвижные игры.	3	

3 класс

№ п\п	Раздел	Кол-во часов	Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания
11.	Правила поведения в бассейне, инструктаж по техники безопасности.	1	Проектировать ситуации и события, развивающие культуру переживаний и ценностные ориентации ребёнка.

12.	Разучивание специальных плавательных упражнений	3	Организовывать в рамках урока поощрение учебной и социальной успешности. Опирается на жизненный опыт учащихся с учётом воспитательных базовых национальных ценностей. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоординации. Адекватно оценивать свои поступки и действия партнеров. Развивать у учащихся познавательную активность, самостоятельность, инициативу, творческие способности. Применять интерактивные формы работы с учащимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе. Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: анализ проблемных ситуаций
13.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	6	
14.	Прыжки и спады в воду.	4	
15.	Упражнения в плавании кролем на груди	4	
16.	Упражнения в плавании брассом	4	
17.	Упражнения в плавании дельфином	4	
18.	Прикладное плавание	4	
19.	Подвижные игры.	4	