

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МБОУ «Лицей № 13»

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Лицей № 13»

_____ И.К.Агопова

Приказ № 362 от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ПЛАВАНИЕ»

для 2 класса начального общего образования

на 2022–2023 учебный год

Уровень общего образования: начальное общее образование

Количество часов: 34 ч

Учитель: Бружуков В.Ф.

Ростов-на-Дону

2022

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p><i>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</i></p>	<p>Рабочая программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:</p> <p>Законы:</p> <ul style="list-style-type: none">• - Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;• - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»• - Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области»;
<p><i>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея</i></p>	<p>Приказы</p> <ul style="list-style-type: none">• - Приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"; <p>Письмо</p> <ul style="list-style-type: none">• - Письмо Минпросвещения России от 5 июля 2022 года N ТВ-1290/03 « О направлении методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" и N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"; <p>Постановление</p> <ul style="list-style-type: none">• - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 (ред. от 02.12.2020) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (до 1 января 2022 года);• - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;• - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;• - Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности. Письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 15 февраля 2022 г. N АЗ-113/03;• - Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 1/22 от 18.03.2022 г.);• - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р; СП 2.4.3648-20;• - учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) и является частью Федерального учебного плана для образовательных

	<p>учреждений РФ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • -Основная общеобразовательная программа начального общего образования города Ростова-на-Дону МБОУ «Лицей №13» ; • - План внеурочной деятельности МБОУ «Лицей №13» на 2022-2023 учебный год;Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «Лицей № 13»; • Положение о рабочей программе занятий внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13»; • Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» • План внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» на 2022-2023 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 31.08.2022 № 362)
	<p>В соответствии с Планом внеурочной деятельности МБОУ «Лицей № 13» на 2022 – 2023 учебный год на изучение данного курса отводится 34 часа (1 час в неделю). На основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» на 2022-2023 учебный год запланировано 34часа</p>

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

№	Раздел (тема)	Содержание	Формы внеурочной деятельности
	<p>8ч – теоретическая часть</p> <p>26 ч – практическая часть</p>		<p>Погружение с продолжительными выдохами под водой</p>
	Знания о плавании	История возникновения плавания. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.	Достать шайбу со дна за 10 сек.
	Способы плавательной деятельности	Выполнение упражнений, развивающих быстроту, координацию, выносливость. Подвижные игры на воде. Измерение длины и массы тела, уровня развития основных физических качеств	<p>Удержание туловища на поверхности воды</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Поплавок» • «Звездочка» • «Стрелочка»
	Физическое совершенствование	Общеразвивающие упражнения и имитационные плавательные упражнения; вход в воду: прыжком, спад в воду; переход от бортика к бортику шагом и прыжком; выдох в воду; стоя на дне - отработка дыхания при всех способах плавания; движения руками при всех способах плавания: в движении шагом, с досочкой между колен, в скольжении; плавание облегчённым способом; Движения ногами при всех способах плавания, игры на воде; свободное плавание	<p>Проплыть кролем на груди при помощи рук, ног</p> <p>Проплыть при помощи плавательной доски с помощью ног кролевым способом</p>
		<p>Требования к качеству освоения программного материала</p> <p>В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Плавание» учащиеся обучения должны:</p> <p>иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> -об истории возникновения плавания; о правилах проведения закаливающих процедур; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений; демонстрировать уровень плавательной подготовленности 	<p>Соскок в воду вниз ногами с дальнейшим проплыванием отрезка одним из кролевых способов</p> <p>Проплыть способом (со стартовым прыжком или спадом в воду):</p> <ul style="list-style-type: none"> • «кроль» на груди 20-25 м • «кроль» на спине 20-25 м <p>Выполнить спад в воду</p>

2.2. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Печатные пособия для учителя	<ol style="list-style-type: none">1. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2010 г. ISBN 978-5-09-024337-72. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.3. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5класс. – М.: ВАКО, 20044. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 20025. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002
Технические средства обучения (средства ИКТ)	
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	-
Демонстрационные пособия	Карты, буклеты

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

2 класс

Личностные результаты:	<ul style="list-style-type: none">- мотивационная основа на занятиях плаванием;- учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.- становление ценностного отношения к своей Родине – России;- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;- уважение к своему и другим народам;- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений;- признание индивидуальности каждого человека;- проявление соперничества, уважения и доброжелательности;- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;- бережное отношение к природе;- неприятие действий, приносящих вред природе.	Основной целью программы является комплексное оздоровление и закаливание учащихся, путем их обучению плаванию. Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и плаванию в отдельности, как необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни. Задачи <ol style="list-style-type: none">1. Формирование общих представлений о плавании, его значении в жизни человека.2. Обучение и совершенствование жизненно важных умений и навыков в плавании. укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном
Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none">. осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;- активно включаться в процесс выполнения заданий.- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	

<p>Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при проплывании различных отрезков, различными способами плавания. - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. Овладение универсальными учебными регулятивными действиями: 1) самоорганизация: <ul style="list-style-type: none"> - планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; - выстраивать последовательность выбранных действий; 2) самоконтроль: <ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; - корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок. 	<p>уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.</p> <p>3. прививать необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта.</p> <p>4. развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе.</p> <p>5. обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Разработанная в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальным требованиям к уровню подготовки учащихся начальной школы по плаванию, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса
--	---	---

		<p>(бассейн);</p> <ul style="list-style-type: none">- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области плавания, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых процессов и явлений; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и умений, самостоятельных занятий плаванием. Программа состоит из трёх разделов: «Знания о плавании» (информационный компонент);
--	--	---

		<p>«Способы плавательной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент). Содержание первого раздела «Знания о плавании» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы плавательной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях плавание, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и плавательной подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентированно на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр на воде и двигательных действий из программы, а так же общеразвивающих упражнений с</p>
--	--	--

координационной направленностью. Теоретическая часть – это программный материал по теории плавания: правила поведения в бассейне, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология плавания и т.п. На практических занятиях школьники овладевают основами техники плавания

Теоретический раздел. Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на

		месте и в сочетании с ходьбой), стартового прыжка. Упражнения для освоения с водой.
Предметные результаты:	уметь слушать и вступать в диалог с учителем и одноклассниками	

3.1. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Виды оценивания	Формы и виды контроля	Сроки проведения
Безотметочное обучение	Безотметочное обучение позволяет преодолеть недостатки существующей «отметочной» системы оценивания, которая.	Каждое занятие
Итоговое оценивание	Безотметочное обучение позволяет преодолеть недостатки существующей «отметочной» системы оценивания, которая.	
	Для учета образовательных результатов внеурочной деятельности используется психолого-педагогический инструментарий, а также такую форму учета как соревнования и турнир.	Последнее занятие

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2 «А,Б,В» класс)

Раздел № 1 Тема: Ознакомление с водой. Привыкание к воде (9 часов)

Планируемые результаты:

Личностные: мотивационная основа на занятиях плаванием;

- учебно-познавательный интерес к занятиям плаванием.

Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);

- планировать свои действия при проплывании различных отрезков, различными способами плавания.

- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные: осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий.

- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

Коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог с учителем и одноклассниками

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	Сроки	
					план	факт
1	Ознакомление , держание, передвижение по воде	1.Ходьба разными темпами в воде 2.Бег в воде разными темпами 3.Прыжки вверх, вперед, в стороны в воде 4.Погружение в воду с головой	1.Кто больше выпустит пузырей под водой 2.Задержка дыхания на 2 сек.	1		
2	Погружение в воду с задержкой дыхания	1.Повторение ходьбы, бега, прыжков разными темпами в воде 2.Погружение в воду, держась за бортик бассейна, руку друга. 3.Погружение с плавательной доской	1.Сед на дно с задержкой в 4-5 сек.	1		
3	Скольжение по воде на плавательной доске	1.Правильное постановление ног на бортик 2.Толчок от бортика 3.Держание корпуса на плавательной доске	1. «Кто дальше оттолкнется от бортика?»	1		

4 5	Скольжение по воде на спине и на груди	1.»медуза», «поплавок», «звезда», «стрела» с доской 2.Скольжение с доской 3.Скольжение без доски	1.Упражнение «Стрела» на дальность(5-6м)	2		
6	Скольжение по воде на спине	1.Работа с поддержкой в парах 2. «Паровоз» 3.Скольжение по воде на спине, доску держать в руках 4.Игра «найди игрушку»	1.Упражнение «Стрела» на дальность на спине (5-6метров)	1		
7 8	Скольжение по воде на груди и на спине без поддержки	1. Скольжение по воде на груди, спине 2.Игра «Паровоз» 3.Задержка дыхания на длительность 4. Игра «Кто вперед меня найдет»	1. «Пузырь» на длительность задержки дыхания	2		
9	Контрольное скольжение	Контрольное скольжение по воде на груди и на спине с поддержкой плавательной доски	1.обратить внимание на горизонтальное положение тела	1		

Раздел №2 Тема: Плавание кролем на груди и на спине

Планируемые результаты:

Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.

Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель

Познавательные: проходить контрольно- нормативную аттестацию на 25м

Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	сроки	
					план	факт
10 11	Ознакомление с техникой плавания кролем на груди и на спине	1.Скольжение по воде кролем на груди с согласованной работой ног 2.Игра «Большой фонтан»	1.Проплывание 1*15 метров с плавательной доской	2		
12 13	Работа рук кролем на груди	1.Скольжение по воде кролем на груди с согласованием гребковых движений рук 2. Скольжение по воде кролем на груди с согласованной работой ног	1.1*15 метров – контроль с согласованной работой ног при кроле на груди	2		

		3.Игра «Мельница»				
14 15	Работа ног кролем на груди	1.Кроль на груди с плавательной доской, руки вытянуты над головой, согласованная работа ног	Обратить внимание на правильную работу ног в воде	2		
16 17	Кроль на груди с согласованием дыхания	1.Кроль на груди с плавательной доской 2.Кроль на груди в полной координации 3.Дыхание на суше и в воде 4.Игра «кто вперед»	1.Эстафеты а) Бегом б) Кролем с доской	2		
18 19	Кроль на спине с согласованием работы ног	1.Скольжение по воде с плавательной доской на спине 2. Кроль на спине с плавательной доской на вытянутых руках над головой, с согласованной работой ног	Обратить внимание на горизонтальное положение тела, положение головы, работы ног -стопа тянется	2		
20 21	Кроль на груди в полной координации	1.Кроль на груди 2.Игра «кто вперед» 3.Кроль на груди в полной координации 4.Пробное проплывание дистанции на время	1.Проплывание дистанции 1*15 метров	2		
22 23	Кроль на спине с гребковыми движениями одной руки	1.Кроль на спине с плавательной доской с согласованием работы ног. 2.Кроль на спине с плавательной доской и гребковыми движениями одной руки и согласованной работой ног. 3. кроль на спине без доски, согласованная работа ног и гребкового движения одной руки.	Обратить внимание на положение руки, работы кисти руки в гребковом движении.	2		
24 25	Кроль на груди в полной координации с правильным дыханием	1.Кроль на груди в полной координации с согласованием правильного дыхания 2.Игра «Паровоз» 3.Эстафета с элементами кроля на груди	1.Кроль на груди с плавательной доской 1*15 м. на время 2.Обратить внимание на правильное дыхание при выполнении задания	2		
26 27	Кроль на спине в полной координации правильным дыханием	1.Кроль на спине в полной координации с согласованием правильного дыхания. 2.Эстафета с элементами кроля на спине.	1.Кроль на спине с плавательной доской 1*15 м. на время	2		
28 29	Закрепление техники работы рук при плавании	1.Кроль на груди с калабашкой 2.Эстафеты с элементами кроля на груди с малой доской 3.Игра «Переплыва»	1. кроль на груди в полной координации 1*15 метров на время	1		

	кролем на груди	4.Игра «Караси и карпы»			
30 31	Закрепление движений рук и ног при плавании кролем на спине	1.кроль на спине с калабашкой 2.Эстафеты с элементами кроля на спине с малой доской 3.Игра «Переплыва» 4.Игра «Караси и карпы»	1.кроль на спине в полной координации 1*15 на время	1	
32	Контрольно-нормативная аттестация	1.Кроль на груди в полной координации 2.Кроль на спине в полной координации	1.кроль на спине в полной координации на время 1*15м 2.кроль груди в полной координации на время 1*15м	1	

Раздел № 3 Тема: Повороты. Прыжки в воду(2 часа)

Планируемые результаты:

Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Регулятивные: проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.

Познавательные: демонстрировать прыжки в воду и повороты на груди и на спине в воде

Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности.

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Контроль	Кол. часов	сроки	
					план	факт
33	Повороты на груди и на спине	1.Совершенствование плавания кролем на груди, спине 2. повороты при кроле на груди 3. повороты при кроле на спине 4. Кроль на груди и на спине 5. Игра «Быстрее повернись» «Тоннель»	1. 2*15 метров- на время с поворотом вольным стилем	1		
34	Прыжки в воду	1.Совершенствование поворотов в воде 2. Простейший прыжок в воду «солдатиком» 1. Кроль на груди и на спине с прыжком 2. Прыжки: «Бомбочка, вертолет, боксер, вертушка»,	1. Выполнить правильно прыжок в воду 2. обратить внимание как учащийся ведет себя под водой при погружении	1		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Лицей № 13»
от 31.08.2022 года № 1
_____ М.Ю. Орлова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Т.В.Хабовец
31.08.2022 года