

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Бестянка

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО
_____/Г.У.Ачилова/
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета
_____/Г.В. Мельзетдинова/
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ с. Бестянка:
_____/Н.Ф.Юмакулова/
Приказ № 95
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«ОФП»
3 класс

Составитель:
Хайрова Галия Айсаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- 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;
- Федеральной образовательной программы начального общего образования (далее – ФООП НОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- основной образовательной программы НОО.

Цель курса: Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательном учреждении.

Задачи курса:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся.
2. Овладение жизненно необходимым навыком плавания.
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков.
4. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.
5. Формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Общая характеристика учебного предмета.

Направленность данной программы – носит Физкультурно-оздоровительный характер, обучение двигательным навыкам в данном виде деятельности, закаливание, повышение двигательной активности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что учащиеся имея большой интерес к занятиям плаванием - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно, могут приобрести жизненно необходимый навык, в условиях общеобразовательной школы. Плавание один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия плаванием способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закаляют организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому плавание очень, полезно и детям с ослабленным здоровьем. На уроке физической культуры (плавание), каждый учащийся может заниматься независимо от уровня его физической подготовленности или уровня двигательных умений, плавание способствует развитию этих качеств.

Новизна программы:

Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, обучиться плавать различными способами спортивного плавания, в урочное время. В программу включено изучение не только техник плавания кроль на груди и кроль на спине, а также и техник плавания брасс и баттерфляй, выполнению стартов и поворотов в способах плавания, элементам прикладного плавания а также получить и теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся 2 классов, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Занятия плаванием позволяют учащемуся приобрести жизненно необходимые навыки и умения, а получаемая нагрузка в ходе занятий укрепляет организм. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

Отличительные особенности программы:

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи, а также формировать устойчивый интерес, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС. Содержание уроков «Плавания» в 2-ых классах направленно на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Занятия плаванием разносторонне влияет на физическое развитие человека, состояние центральной нервной и дыхательной системы, формируют правильную осанку и сопротивляемость различным заболеваниям. Плавание помогает человеку становиться здоровым, сильным, ловким, выносливым, смелым. От всех известных человечеству

физических упражнений плавание отличается двумя, присущими только ему особенностями: тело человека при плавании находится в особой среде — воде, а движения пловца выполняются в горизонтальном положении. Так же, плавание благотворно влияет на дыхательную систему человека, чтобы сделать вдох, пловец вынужден преодолеть сопротивление воды, которая давит на грудную клетки. И наоборот, давление воды помогает пловцу сделать полный вдох. Такая своеобразная дыхательная гимнастика развивает дыхательную мускулатуру, вовлекает в работу всю лёгочную ткань, укрепляет лёгкие. Плавание оказывает прекрасное закаливающее действие. Под закаливанием понимают повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, и в первую очередь, к холоду, к резким колебаниям температуры. Плавные и ритмичные движения пловца в воде улучшают кровообращение, укрепляют сердечно - сосудистую систему. Пловцу в воде не приходится испытывать статического напряжения мышц, необходимого для поддержания равновесия тела в вертикальном положении. Плавание считается лучшим лекарством против бессонницы и других спутников различных нервных заболеваний. Слишком вялых людей плавание взбадривает, а горячих и раздражительных - успокаивает. Движения в воде улучшают кровообращение и обмен веществ. Умение плавать, а не купаться, часто может сохранить не только здоровье, но и жизнь ребенка. Только умение плавать спортивными стилями, может уберечь наших детей от трагедий со смертельным исходом.

Принципы обучения:

Принципы обучения соответствуют общепедагогическим принципам работы с детьми: от простого к сложному, посильность обучения, заинтересованность детей, уважения ребёнка и его труда.

Возрастные особенности среднего школьного возраста. Средний школьный возраст совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. Именно в это время окончательно оформляется моторная активность человека, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение двигательных координаций при интенсивном развитии скоростных и скоростно-силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирования интересов, склонностей и вкусов. Основная направленность физического воспитания в этом возрасте - формирование интереса к систематической спортивной или оздоровительной тренировке, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Следует учитывать, что неравномерность темпов развития различных структур и функций организма, особенно отчетливая в этот период, приводит к возникновению ряда физиологических нарушений (гипертонии, систолическим шумам, нарушению проводимости сердца и т.д.). Эти явления не являются противопоказаниями для занятий спортом, так как с возрастом у большинства детей проходят. Однако они требуют особого внимания со стороны родителей, педагогов, тренеров, а иногда и врачей к рациональной организации жизнедеятельности подростка. В среднем школьном возрасте дети имеют почти оформленную костную систему. Но окостенение позвоночника и таза ещё не закончено. Нагрузки на силу и выносливость переносятся плохо, а потому большие физические нагрузки недопустимы. Сохраняется опасность возникновения сколиоза, замедление роста, особенно если школьник заминается тяжёлой атлетикой, прыжками, спортивной гимнастикой. В среднем возрасте организм продолжает своё активное формирование, масса тела и рост, стремительно увеличиваются, интенсивно осуществляются обменные процессы в организме. Этот возраст характеризуется завершением формирования не только скелета и скелетной

мускулатуры, легочной и сердечно - сосудистой систем, системы иммунологической защиты, пищеварительного тракта. Именно в этот период перестраивается нервно-эндокринная сфера и начинается половое созревание. В связи с такими важными процессами, происходящими в организме ребёнка, следует обращать особое внимание на физиологические особенности среднего школьного возраста. Нервно - психическая сфера ребёнка переживает серьёзные изменения, окончательно формируется интеллект, процессы в психической сфере становятся более сложными, а деятельность вегетативной нервной системы - более совершенной. Именно средний школьный возраст является наиболее сложным этапом воспитания подрастающего ребёнка, в это время он очень остро воспринимает всё происходящее вокруг него, окружающая среда и общество оказывают на него гораздо большее влияние, чем педагоги и родители. От того, насколько правильно будет проходить этот период, будет зависеть, насколько легко начнётся для ребёнка переходный возраст и степень сложности его протекания.

Мышечная система в этом возрасте характеризуется усиленным ростом (развитием) мышц и увеличением их силы, особенно у мальчиков. Совершенствуется координация движений. Этот возраст связан также с началом полового созревания, которое сопровождается повышенной возбудимостью нервной системы и ее неустойчивостью, что неблагоприятно сказывается на приспособляемости (адаптации) к физическим нагрузкам и процессам восстановления. Поэтому при проведении занятий (тренировок) необходим строгий индивидуальный подход к занимающимся.

Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане школы

На изучение курса внеурочной деятельности «ОФП» (плавание) во 3 классах отводится - 34 часа (1 час в неделю).

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности в соответствии с ФГОС

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учиться высказывать своё предположение (версию);
- с помощью учителя объяснять выбор наиболее подходящих для выполнения задания упражнений;
- учиться готовить рабочее место и выполнять практическую работу по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы учащихся;

Коммуникативные УУД: слушать и понимать речь других.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития, здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения. Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Содержание программы

Раздел 1. Плавание в жизни человека:

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Меры безопасности на воде.

Раздел 2. Понятие о различных стилях плавания:

Стили плавания. Правила подготовки и разминки перед входением в воду. Техника и методика дыхания в воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 25 м на временной норматив. Особенности дыхания при освоении плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брассом.

Раздел 3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении. Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабевшего человека.

Раздел 4. Особенности проведения игр на воде:

Организация игр на воде. Подвижные игры. Классификация спортивных игр на воде. Приёмы выпрыгивания из воды и прицельного бросания мяча. Правила игры в водное поло. Ознакомление с техникой игры в водное поло.

Раздел 5. Понятие о дайвинге: Освоение приёмов погружения под воду, приёмы подводного плавания на расстояние 10- 15 м при задержке дыхания. Особенности психологической подготовки любителей подводного плавания.

Раздел 6. Приёмы дыхания через трубку:

Особенности плавания с маской. Приёмы дыхания через трубку. Регулировка плавучести под водой. Освоение сигналов между дайверами.

Раздел 7. Техника прыжков в воду с бортика.

Раздел 8. Освоение техники прохождения дистанций под водой: понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Особенности прохождения через обручи под водой. Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой.

Учебно-тематическое планирование

№	Раздел	Всего часов
1	Плавание в жизни человека	2
2	Понятие о различных стилях плавания	19
3	Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	3
4	Особенности проведения игр на воде	3
5	Понятие о дайвинге	1
6	Приёмы дыхания через трубку. Особенности сигналов между дайверами под водой.	3
7	Техника прыжков в воду с бортика.	2
8	Освоение техники прохождения дистанций под водой.	1
Итого		34

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№	Тема занятия	Часы	Форма проведения занятия	ЦОР/ЭОР
Раздел 1.				
1	Вводное занятие. Гигиенические правила. Меры безопасности на воде.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
2	Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения наших пловцов на международном уровне.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
Раздел 2.				
3	Плавание при помощи движений ног кролем на груди с различным положением рук на задержке дыхания.	2	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
4	Плавание при помощи движений ног кролем на спине с различным положением рук.	3	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
5	Движение рук и ног при плавании способом кроль на груди.	3	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
6	Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	2	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
7	Плавание кролем с полной координацией движений на задержке дыхания.	2	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
8	Плавание кролем на груди в полной координации движений.	2	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
9	Плавание кролем на спине в полной координации движений.	2	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
10	Закрепление материала. Эстафеты.	3	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
Раздел 3.				
11	Оказание первой помощи на воде.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
12	Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабевшего человека.	2	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
Раздел 4.				
13	Классификация спортивных игр на воде. Приёмы выпрыгивания из воды и прицельного бросания	3	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390

	мяча. Правила игры в водное поло. Ознакомление с техникой игры в водное поло.			
Раздел 5.				
14	Особенности психологической подготовки любителей подводного плавания. Правила поведения и дисциплина под водой, приёмы подводного плавания при задержке дыхания.	1	Беседа	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
Раздел 6.				
15	Приёмы дыхания через трубку. Освоение сигналов между дайверами. Регулировка плавучести под водой.	3	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
Раздел 7.				
17	Учебные прыжки: спад в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или сидя на бортик; из положения, стоя. Прыжки с погружением в воду с головой.	2	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390
Раздел 8.				
18	Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой. Обеспечение безопасности обучающихся.	1	Практикум	http://school-collection.edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22834/?ysclid=lnhwz3jduk453265390

