

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №2 имени
Героя Советского Союза Олега Петровича Матвеева»**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБОУЦО №2

Протокол от 30.08.2023 __№_ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО №2

_____ Гольдарб О. Л.

Приказ от 31.08.2023 №331-осн

**Рабочая программа дополнительного образования
«Учимся плавать»**

Направление спортивное

Класс 2

Уровень общего образования: начальное образование
(начальное, основное, среднее общее образование)

Срок реализации программы 1 год

Количество часов по учебному плану: в неделю **2 класс – 1 час , 35 в год.**

Рабочая программа составлена на основе примерной образовательной программы начального образования и авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы».

Учебно-методический комплекс: В.И. Лях, «Просвещение», 2018.

ФИО составителей программы:

Внукова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

РАССМОТРЕНО

на заседании методической
коллегии педагогов
дополнительного образования

_____ /
Протокол от 30.08.2023 __№1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ / _____ /

(подпись)

(расшифровка подписи)

г. Тула

2023-2024 учебный год

Рабочая программа дополнительного образования для 1-4 классов курса «Плавание» составлена согласно Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273 с изменениями 2020 года «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 31.07.2020 «О внесении изменений в Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте», постановления Правительства Российской Федерации от 04.10.2000 № 751 о «Национальной доктрине образования в Российской Федерации», приказа Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 о «Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации (ред. от 01.02.2012), поручением Президента Российской Федерации от 30.04.2019 № Пр-759 и в соответствии с требованиями Федерального закона от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации» о «Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2030 года», постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования на 2018-2025 годы», постановления Правительства Тульской области от 09.11.2017 «Об утверждении государственной программы Тульской области «Развитие физической культуры и спорта на 2018-2024 годы» (ред. от 31.03.2020) и на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса», автором-составителем которой являются В. И. Лях и А.А. Зданевич.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана для проведения занятий по плаванию с учащимися начальной школы и направлена на воспитание органически развитой и здоровой личности (борьба с гиподинамией) как одно из направлений здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе школы и рассчитана на 35 часов во 2-ых классах. Возраст учащихся 8-9 лет.

Навык плавания жизненно необходим и детям, и взрослым. При нашей школе есть бассейн, и занятия по плаванию проводятся с первого класса. У детей младших классов высокая потребность в активном движении. А увеличение количества учебных предметов, наличие в домашних условиях персональных компьютеров, современного аудио и теле оборудования приводят к значительному снижению двигательной активности у школьников. Препятствовать развитию гиподинамии у учащихся и помогают систематические занятия в школьном бассейне.

Занятия плаванием способствуют укреплению дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также формированию правильной осанки,

развитию всех физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости. Наличие сауны в бассейне способствует дополнительному закаливанию детей. А самое главное, занятия в бассейне доставляют детям радость, приносят положительные эмоции.

По моим наблюдениям, учащиеся, регулярно посещающие занятия плаванием, не болеют совсем или болеют редко в течение учебного года.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основные цели – научить детей держаться на воде, уметь погружаться в воду, чувствовать себя в воде легко и свободно, плавать спортивными способами: кролем, на спине и брассом, уметь нырять в длину.

Достижению этих целей способствует решение следующих задач:

- дать понятие о физических свойствах воды, о строении дыхательной системы человека, что поможет учащимся быстрее освоиться с водой;
- научить детей соблюдать требования охраны труда на занятиях по плаванию;
- сформировать у учащихся представление о технике плавания кролем на груди, на спине и брассом;
- прививая интерес к занятиям плаванием, способствовать физическому развитию учащихся, а в целом всесторонне и гармонически развитой личности.

Данная программа рассчитана на проведение занятий по плаванию с учащимися начального звена: 2-ых классов. Курс составляет 35 часов.

Форма занятий – урочная (45 минут). Занятия проводятся один раз в неделю. По окончании прохождения каждого курса проводятся контрольные измерения, по которым можно судить о результатах работы.

Формой подведения итогов являются зачёты, соревнования в классе или параллели классов.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и технике плавания человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия техники плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по плаванию являются следующие умения:

— планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием плавания;

— излагать факты истории развития плавания, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру и плавания в частности, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить разминку на суше, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр на воде и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять их.

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
Теория		
1	Охрана труда на уроках плавания. Гигиена занятий по плаванию. Краткая характеристика способа кроль. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	Во время урока
Практика		
2	Техника плавания кролем на груди	9
3	Погружение и доставание предметов со дна	4
4	Техника плавания на спине	10
5	Ныряние в длину	4
6	Контрольный урок	4
7	Игровой день	4

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса «Плавание», 2 класс, 35 часов, 1 раз в неделю

№ урока	Разделы и темы урока	Количество часов
Техника плавания кролем на груди		9
1	Вводный и первичный инструктаж по охране труда на уроках по плаванию. ИОТ-020-2013. Гигиена занятий по плаванию. Плавание кролем на груди и на спине, работая ногами с доской и без. Подвижные игры и развлечения.	1
2	Теория: «Краткая характеристика способа	2

3	кроль». Техника скольжения на груди и на спине - совершенствование. Движения руками кролем – разучивание (на суше, у опоры, в скольжении). Кувырки в воде.	
4 5	Согласование техники движений руками и ногами кролем. Техника скольжения на спине – совершенствование. Погружения на дно, держась руками за лесенку.	2
6	Техника дыхания в кроле (Поднимая голову вверх). Согласование движений руками кролем с дыханием. Игра «Быстрые стрелы».	1
7 8	Согласование движений руками и ногами кролем с дыханием. Плавание кролем в полной координации движений. Игра «Фонтан».	2
9	Игровой день. Элементы синхронного плавания. Подвижные игры и развлечения.	1
10	Выполнение упражнений в плавании кролем на груди. Плавание кролем в полной координации движений. Игра «Караси и карпы».	1
11	Контрольный урок: оценка умения плыть кролем на груди 12м. Эстафеты.	1
	Погружение и доставание предметов со дна	4
12	Скольжение на груди и на спине с доской и без, с различным исходным положением рук. Погружения, держась руками за опору, пытаюсь достать до дна ногами. Погружения на дно, держась руками за лесенку.	1
13 14	Скольжение на спине. Плавание на спине, работая ногами, с доской в руках. Погружение на дно, держась руками за лесенку. Доставание предметов со дна (игра «Камушки»).	2
15	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди. Плавание на спине, работая ногами, с доской и без. Погружение на дно за предметами. Игра «Камушки».	1
16	Контрольный урок: оценка умения погружаться на дно. Весёлые старты (эстафеты).	1
17	Игровой день. Игра «Водное поло».	1

	Подвижные игры и развлечения.	
	Техника плавания на спине	10
18 19	Теория: «Названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения». Техника скольжения на спине – совершенствование. Плавание на спине, работая ногами с доской и без. Игра «Караси и карпы».	2
20 21	Плавание на спине, работая ногами с доской и без, с различными исходным положением рук. Плавание кролем на груди в полной координации движений. Игра «Кто быстрее?»	2
22 23	Изучение техники гребковых движений руками на спине, без выноса их из воды (на суше, у опоры, в скольжении. Игра «Камушки».	2
24 25	Соединение техники движений руками (без выноса из воды) с движениями ногами в плавании на спине. Плавание на спине в полной координации движений (без выноса из воды). Прыжки с нижней ступеньки.	2
26	Игровой день. Элементы синхронного плавания. Погружение под воду и нахождение предметов на дне.	1
27 28	Выполнение упражнений для совершенствования техники плавания на спине. Плавание на спине в полной координации движений (без выноса из воды). Прыжки с бортика.	2
29	Контрольный урок: оценка умения плыть к на спине 12м (без выноса рук из воды). Эстафеты.	1
	Ныряние в длину	4
30	Ныряние в длину (Погружение и отталкивание) – разучивание. Плавание кролем на груди – совершенствование. Прыжки с бортика.	1
31	Движения руками и ногами при нырянии в длину – разучивание. Погружение и отталкивание – закрепление. Плавание на спине – совершенствование. Игра «Камушки».	1

32	Движения руками и ногами при нырянии в длину – закрепление. Погружение и отталкивание – совершенствование. Ныряние в длину. Плавание кролем на груди – совершенствование. Прыжки с бортика.	1
33	Плавание кролем и на спине в полной координации движений. Ныряние в длину – совершенствование. Игра «Камушки».	1
34	Контрольный урок: оценка умения нырять в длину 5м. Соревнования в подгруппе.	1
35	Игровой день. Игра «Водное поло». Подвижные игры и развлечения. Подведение итогов учебного года.	1

6. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ

Учащиеся должны:

1. знать:

- правила охраны труда и гигиены занятий по плаванию,
- названия подготовительных упражнений по освоению с водой,
- названия изучаемых способов плавания и элементов;

2. уметь:

- выполнять подготовительные упражнения,
- скользить на груди и на спине,
- плыть изученными способами (кролем, на спине),
- погружаться на дно и доставать предметы со дна,
- нырять в длину;

3. показывать:

- изученные упражнения,
- имитацию техники изученных способов плавания (кролем, на спине и брассом).

7. КОНТРОЛЬНЫЕ ИЗМЕРЕНИЯ

2 класс

Нормативы	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Плавание кролем, м	12	10	8
Плавание на спине, без выноса рук из воды, м	12	10	8
Погружение и нахождение предметов на дне, шт.	5	3	1
Ныряние в длину, м	5	4	3

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА ОЛЕГА ПЕТРОВИЧА МАТВЕЕВА", Гольдарб Ольга Леонидовна,
директор

04.09.23 10:54 (MSK)

Сертификат 91B1DD72239F327A8353DD53DFFF178B

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий:

- основная форма – урок,
- экскурсия по бассейну (с учащимися, впервые пришедшими на занятия),
- беседы (все теоретические сведения даются в форме беседы),
- игры (обычно включены в заключительную часть урока, иногда проходят игровые уроки),
- конкурсы на лучший рисунок или сочинение о занятиях в школьном бассейне (в рамках предметной недели)
- товарищеские встречи с учащимися МБОУ ЦО № 31 и т. п.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- различные схемы специальных плавательных упражнений и способов плавания,
- техническое оснащение (плавательные доски, резиновые мячи, ласты, обручи, ракушки, морские камушки и пр.).

Формы подведения итогов по каждому курсу:

- выполнение контрольных нормативов (зачётов).

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура, 1 – 4 классы», Москва «Просвещение», 2018 год.
2. Н.И. Кубышкин «Учите школьников плавать», Москва «Просвещение», 2008 год.
3. А.А. Кислов, В.Г. Панаев, «Нептун» собирает друзей, Москва «Физкультура и спорт», 2013 год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	30.05.2024	35	35	35	Согласно расписанию