

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования

Ростовской области

Управление образования г.Волгодонска

МБОУ СШ "Центр образования" г.Волгодонска"

РАССМОТРЕНО

Председатель
педагогического совета



Л.В.Семёнова

Протокол №1
от «29» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Путинцева О.А.

Протокол №1
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Л.В.Семёнова

Приказ №320
от «30» 08.2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочного курса «Спорт для всех»

для обучающихся 3в класса

Составитель программы: Гладийчук Я.Н.

г.Волгодонск 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Плавание для всех» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г. с целью реализации внеурочной деятельности с учётом требований ФГОС НОО.

Нормативно-правовые документы для 3 классов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Приказ от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. приказом Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 № 373»;
- Учебный план МБОУ СШ «Центр образования» г. Волгодонска на 2024 - 2025 учебный год.

Целью данной программы является приобщение детей к здоровому образу жизни; развитие двигательной активности для нормального физического развития; приобретения детьми теоретических знаний о роли физических упражнений.

Общие задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание;
- овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- обучение основам техники кроль на груди, кроль на спине и широкому кругу двигательных навыков;
- развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- воспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- физическая подготовка на суше.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 1 учебный год. Данная рабочая программа внеурочной деятельности для 3 класса рассчитана на 67 часов из расчета 2 часа в неделю. Теория -36 часов, практика-31 час.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на одновозрастную группу детей. Теоретические занятия в аудитории, практические - на воде. Занятия проводятся: 2 часа в неделю.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

Обучающиеся должны **знать:**

- основные социальные функции физкультуры и спорта;
- правила поведения и безопасности при ведении подвижных, спортивных игр;
- сущность и специфические особенности различных видов спорта;
- основы методики проведения физкультурных комплексов, физминуток;

- основные принципы сохранения здоровья и здорового образа жизни;
- способы передвижения и преодоления естественных и искусственных препятствий;
- способы ведения ЗОЖ.

Обучающиеся должны **уметь**:

- общаться с людьми;
- соблюдать правила личной гигиены;
- овладеть элементарными навыками ведения подвижных игр и спортивных состязаний;
- составлять и выполнять самостоятельно элементарные комплексы физических упражнений;
- владеть техникой перемещения на местности пешком, бегом;
- владеть техническими и тактическими приёмами преодоления естественных и искусственных препятствий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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 физической культуре 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 физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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 передвижениях 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 из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр 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 отличительные признаки и элементы

3.Содержание программы курса (67 часов)

На занятиях по плаванию осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение навыком плавания.

Основные задачи подготовки:

3 класс

Теория. Основы знаний.

1.Значение плавания. Правила поведения и техника безопасности на воде.

Краткие и доступные сведения о влиянии занятий плавания на организм детей, как закаляющего организма фактора, как прикладного вида спорта, двигательные навыки которого необходимы в повседневной жизни, значение воды как естественной силы природы. Так же детям объясняются правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах.

2. Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах.

Основные требования к местам купания в летний период. Принадлежности (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Гигиена приема душевых процедур, принадлежности личной гигиены.

Практика.

1. Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водной средой.

Упражнения на суше, «Сухое плавание» (используются как упражнения для вводной части урока в процессе изучения нового плавательного движения) или разминочного варианта.

2. Дыхательные упражнения в воде.

В воде подняться на носки, сделать вдох широко открытым ртом, задержать дыхание (закрывать рот и надуть щеки), погрузиться в воду и медленно выдыхать, сложив губы трубочкой, то же, но с более длительной задержкой дыхания (выдох выполняется во время вставания из воды в воду). Выдохи на воду, в воду, стоя свободно, вдох и выдох без задержки дыхания, наклонившись в воду (голову в воду, только лицо в воду).

3. Безопорные скольжения, упражнения для ознакомления с первыми движениями в плавании.

4. Спортивный способ «Кроль на спине».

Начинают с изучения движений на суше (сухое плавание).

Выполнение их в воде.

После выполнения упражнений у бортиков дети могут выполнять его без поддержки руками.

Скольжение на спине. Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплывание отрезков в полной координации. Старт из воды. Для совершенствования техники плавания повторное проплывание отрезков 2–8 раз по 10–12 метров.

Игры: “Кто быстрее?”, “Волны на море”, “Караси и щуки”, “Насос”, “Пятнашки с поплавами”, “Цапля и лягушки”.

5. Способ плавания «Кроль на груди»

Движения ног: сидя на краю бортика, с опорой руками о бортик бассейна; то же с выполнением выхода в воду. Выдохи в воду с поворотом головы на вдох. Скольжение с доской, без доски, с движением ног. Упражнения для ознакомления с техникой движения руками. На суше. Ученики принимают удобное исходное положение в наклоне.

В воде. Из прежнего исходного положения (как на суше), но подбородок на поверхности воды, делают непрерывные движения руками, как при плавании кролем на груди. Затем те же движения, но опустив лицо в воду.

6. Игры на воде. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного.

Гребковые движения рук: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, без работы ног, с работой ног.

Согласование движений рук с дыханием: стоя на дне, в сочетании с ходьбой, с работой ног.

Скольжение на груди с движением рук. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Плавание с дыханием через 2 гребка, через 3 гребка. Плавание с помощью ног и гребков одной рукой: с различными положениями другой руки, вдох в сторону прижатой руки. Плавание в полной координации. Подвижные игры в воде.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	3 класс
Плавание		67
1.	Основы знаний. Техника безопасности.	Теоритические 36
2.	Обучение и совершенствования техники плавания. Развитие двигательных способностей на суше и воде	Практические 31
	кроль на груди	*
	кроль на спине	*

Календарно-тематическое планирование занятий курса внеурочной деятельности

«Спорт для всех»

№ п/п	Тема урока и его содержание	Дата проведения		
		Кол-во часов	План	Факт
Теория		36		
1-2	Значение воды как естественной силы природы.	2	04.09 05.09	
3-4	Значение плавания.	2	11.09 12.09	
5-6	Плавание как прикладной вид спорта. Правила поведения и техника безопасности на воде.	2	18.09 19.09	
7-8	Влияние занятий плавания на организм. Разминка. Специальные упражнения на все группы мышц.	2	25.09 26.09	
9-10	Правила и меры безопасности поведения на открытых водоемах. Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	2	02.10 03.10	
11-12	Основные требования к местам купания в летний период.	2	09.10 10.10	
13-14	Принадлежности личной гигиены (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Чередование ходьбы и бега разными видами.	2	16.10 17.10	
15-16	Гигиена приема душевых процедур.	2	23.10 24.10	
17-18	Упражнения на суше. Построение. Расчет. Гимнастическая разминка.	2	06.11 07.11	
19-20	Упражнения на суше. Разминка. Свободный бег. Подвижная игра.	2	13.11 14.11	
21-22	Упражнения на суше. Зарядка. Бег, прыжки. Игры.	2	20.11 21.11	
23-24	Упражнения на суше. Зарядка, ходьба разными видами, приседание, гимнастические шаги.	2	27.11 28.11	
25-26	«Сухое плавание». Имитационные упражнения. Игры.	2	04.12 05.12	
27-28	«Сухое плавание». Имитационные упражнения. Чередование ходьбы и бега разными видами. Игры.	2	11.12 12.12	
29-30	«Сухое плавание». Имитационные упражнения. Упражнения на задержку дыхания в комплексе. Игры.	2	18.12 19.12	
31-32	«Сухое плавание». Имитационные упражнения. Разминка. Бег, прыжки.	2	25.12 26.12	

	Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.			
33-34	«Сухое плавание». Имитационные упражнения. Разминка. Бег, прыжки. Гребковые движения с умением дышать одновременно. Игры на суше.	2	09.01 15.01	
35-36	«Сухое плавание». Имитационные упражнения. Разминка. Имитация кролем. Попеременные движения ногами. Гребковые движения руками. Игры на суше.	2	16.01 22.01	
Практика		31		
37 38 39	Инструктаж по ТБ на воде. Разучивание скольжения на груди, на спине.	3	23.01 29.01 30.01	
40 41 42 43	Разучивание скольжения на груди, на спине, на боку с элементарными гребковыми движениями; разучивание скольжения с поворотом относительно продольной оси тела; дальнейшее разучивание элементарных гребковых движений в скольжении. Игра «Волны на море»	4	05.02 06.02 12.02 13.02	
44 45 46 47	Разучивание попеременных движений ногами кролем в скольжении на груди и на спине; совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения руками в скольжении, дышать в воде. Игра «Пятнашки с поплавками».	4	19.02 20.02 26.02 27.02	
48 49 50 51	Совершенствование умения выполнять элементарные гребковые движения в скольжении и дышать в воде; оценка умения скользить на груди и на спине, выполнять соскок в воду с низкого бортика, дышать в воде. Игра «Кто быстрее?»	4	05.03 06.03 12.03 13.03	
52 53 54 55 56	Разучивание спада в воду из положения сидя на низком бортике; обучение умению продвигаться в скольжении на груди и на спине с помощью элементарных гребковых движений руками; с помощью попеременных движений ногами кролем; совершенствование навыка дыхания в воде. Игра «Насос».	5	19.03 20.03 02.04 03.04 09.04	
57 58 59 60 61	Разучивание дыхания в скольжении на груди с движениями ногами кролем; обучение умению продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами. Игра «Цыплята и лягушка»	5	10.04 16.04 17.04 23.04 24.04	
62 63	Совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении на груди и на спине с	5	30.04 07.05	

64	помощью элементарных гребковых движений руками и ногами, дышать в скольжении на груди и на спине с движениями ногами кролем. Игра «Караси и щуки».		14.05	
65			15.05	
66			21.05	
67	Контрольное занятие Задачи: оценка умения выполнять комплекс физических упражнений на суше, спад в воду с низкого бортика из положения приседа, плавать на груди и на спине с помощью движений ногами кролем, дышать в воде; совершенствование умения продвигаться вперед в скольжении с помощью элементарных гребковых движений руками и ногами.	1	22.05	

Литература

1. “Комплексная программа физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
2. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006г.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Плавание: Учебник/под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
6. Водные виды спорта, Булгакова Н.Ж.,М., «Академ» - 2010 г.
7. Плавание, Викулов А.Д., М., «Владос Пресс» - 20010г.
8. Игры у воды, на воде, под водой, Булгакова Н.Ж.,М., «ФиС» - 2011 г.
9. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников, Протченко Т.А. Семенов Ю.А., М.,«Айрис пресс» - 2010 г.
10. Учись плавать, Дорошенко И.В., М., «Советский спорт»- 2009 г.