**Усть-Донецкий район, станица Нижнекундрюченская**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Нижнекундрюченская средняя общеобразовательная школа**

"Утверждаю"

И.О. Директора МБОУ НКСОШ

Приказ от 31.08.2024г. № 150

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Е.В.Сухорукова/

М.п.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности «Плавание»

(спортивно-оздоровительное направление)

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 2 класс

Количество часов: 34 часа

Учитель: Кретинина Ангелина Игоревна

2024-2025 учебный год

**1. Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Рабочая программа «Плавание», 2 класс |
| **Основания для разработки программы** | Нормативные документы, на основании которых разработана данная программа:   1. 1)Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ   2) ФГОС НОО N286 от 31.05.21.  3) Основная общеобразовательная программа НОО для 1-4 классов (Приказ от 31.08.2023г. №150);  4) Законом РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ.  5) Национальная доктрина образования в РФ, постановления Правительства РФ от 4.10.2000г № 751.  6) на основе Примерной программы, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М. Просвещение, 2011).  7)Предметная линия учебников: В. И. Лях комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение,2015. |
| **Цель программы** | данной программы является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, программы является подготовка ребенка к здоровому образу жизни и поиск индивидуального пути самосовершенствования. |
| **Задачи программы** | - укрепление здоровья;  - содействие правильному физическому развитию;  - приобретение необходимых теоретических знаний;  - овладение основными приемами техники и тактики игры;  - воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплини­рованности, коллективизма, чувства дружбы;  - привитие ученикам организаторских навыков;  - повышение специальной, физической под­готовки школьников по плаванию; |
| **Количество часов** | 34 часов |
| **Место предмета в учебном плане** | На изучение программы Плавание во 2 классе начальной школы отводится 1 час в неделю, всего 34 занятия. |
| **Сроки реализации программы** | 2024-2025 учебный год |

**2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.**

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;

**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;

**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;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– 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;

**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;

– 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;

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

– 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;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения курса

**Должны знать:**

* Правила техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации;
* Правила личной гигиены;
* Влияние плавания на организм занимающихся;
* Спортивные способы плавания;
* Средства спасения на воде;
* Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на спине;
* Технику выполнения плавательных движений в способах кроль на груди;
* Технику выполнения плавательных движений в способе брасс.

**Должны уметь:**

* Выполнять упражнения лежа на груди и на спине;
* Выполнять упражнения на скольжение;
* Проплыть 25м способом кроль на спине;
* Проплыть 25м способом кроль на груди;
* Проплыть 25м способом брасс;
* Проплыть 50м без учета времени любым способом.

**Контрольные упражнения и нормативы:**

* проплыть 25 м способом кроль на спине;
* проплыть 25 м способом кроль на груди;
* проплыть 25 м способом брасс;
* скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

* Прыжок в воду вниз головой со стартовой тумбочки.

**Учащиеся должны быть способны решать следующие жизненно-**

**практические задачи:**

**-** вести здоровый образ жизни;

- соблюдать правила личной гигиены;

-вести физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность,

- использовать свои навыки и умения на открытых водоемах в периоды

летнего отдыха.

**Нормативы по освоению навыков и умений:**

Во 2 классе форма оценки освоения навыков и умений осуществляется в форме зачета

(зачет или незачет), в основу критерия оценки входят следующие показатели:

- Посещение уроков плавания с работой на них;

- Выполнение упражнений указанных в программном материале разделе

«Практические знания», (выполнение данных упражнений согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, выполнение с незначительными отклонениями, выполнение с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, выполнение упражнений с поддерживающими поясами, в жилетах без значительных ошибок в технике выполнения - зачет)

- Проплывание дистанций без учета времени в полной координации изученных элементов способов плавания «Кроль на спине» и «Кроль на груди».

(Дистанции 12 м., выбранную по желанию учащегося, проплывание выбранной дистанции

согласно установленным преподавателем стандартов без существенных ошибок, проплывание с незначительными отклонениями, проплывание с несколькими незначительными и одной грубой ошибкой, проплывание дистанции с поддерживающими поясами без значительных ошибок в технике выполнения - зачет).

**Контрольные упражнения и нормативы:**

1. проплыть 25 м одним из способов по выбору;

2) погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой

* 1. погружений в воду;

1. скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от

стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;

1. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

**Контрольные упражнения:**

1. погружение в воду с открытыми глазами и продолжительным выдохом под водой (10-15 погружений в воду;
2. скольжение на груди (руки вытянуты вперёд) и на спине, (руки у бёдер) с помощью толчка от стены бассейна. Оценка выставляется за технику и дальность скольжения;
3. соскок в воду вниз ногами с низкого бортика.

**Контрольные упражнения и нормативы** (оценивается техника движений):

1. проплыть 8-12 м облегчённым способом на спине;
2. проплыть 8-12 м облегчённым способом кроль на груди.

**3.Содержание программы.**

1. Теория. Основы знаний.

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

Доступные сведения о значении для жизни каждого человека умения держаться на воде и

умения плавать, о влиянии плавания в открытых водоемах и в плавательных бассейнах на

укрепление здоровья и закаливание организма человека. Умение плавать - является также и обязательным условием для большинства профессий.

Правила поведения и техники безопасности в плавательном бассейне и на открытых водоемах в различное время года, основные требования к местам купания в летний период.

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

Цели и значение плавательных принадлежностей (купальный костюм, шапочка, тапочки, очки для плавания). Гигиенические личные принадлежности для процедур перед плаванием (полотенце, мыло, мочалка) их применение. Требования медицинского персонала бассейна в отношении внешнего вида и посторонних предметов (украшения, заколки для волос и т.п.). Определяется значимость ухода за кожей, объясняется детям причины и последствия различных травм и заболеваний кожного покрова. Гигиена ухода за кожей на занятиях в бассейне и купания в летний период в открытых водоемах.

4. Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине».

5.Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди».

Освоение водной среды. Практические знания.

Приобщение к водной среде, упражнения для освоения с водой.

Всевозможные усложнения упражнений, или выполнение их в описанных ранее вариантах, осуществляется по усмотрению преподавателя. Ранее используемые упражнения применяются для обучения вновь прибывших детей или не имевших возможность ранее для занятий плаванием.

Упражнения на суше. Упражнения в воде.

Упражнения на всплывание и расслабление:

Дыхательные упражнения в воде.

Спортивный способ «Кроль на спине».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

Способ плавания «Кроль на груди».

Упражнения для ознакомления с техникой движений ногами и руками.

На суше. В воде.

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

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов по разделу** | **Сроки** |
| 1 | Теория. Основы знаний. | 2 | 05.09-12.09 |
| 2 | Значение плавания. | 2 | 19.09-26.09 |
| 3 | Гигиена занятий в плавательном бассейне и купания в открытых водоемах. | 2 | 03.10-10.10 |
| 4 | Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на спине». | 12 | 17.10-16.01 |
| 5 | Техника выполнения плавательных движений способом «Кроль на груди». | 12 | 23.01-17.04 |
| 6 | Игры на воде. | 4 | 24.04-22.05 |
|  | **Итого:** | **34** |  |

**5. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема учебно-тренировочного занятия** | **Дата** |
| 1 | Техника безопасности и правила поведения в бассейне. | 05.09 |
| 2 | Правила гигиены учащихся в бассейне. | 12.09 |
| 3 | Закаливание организма водой. | 19.09 |
| 4 | Элементарные движения рук и ног в воде. | 26.09 |
| 5 | Работа ног кролем на груди. | 03.10 |
| 6 | Дыхательные упражнения. | 10.10 |
| 7 | Лежание и всплывание в воде | 17.10 |
| 8 | Согласованность дыхательных упражнений и погружений. | 24.10 |
| 9 | Скольжения на воде. | 07.11 |
| 10 | Техника скольжения на груди. | 14.11 |
| 11 | Скольжение на спине. | 21.11 |
| 12 | Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания. | 28.11 |
| 13 | Работа рук и ног кролем на груди на задержке дыхания. | 05.12 |
| 14 | Техника работы рук спортивным способом кроль на груди | 12.12 |
| 15 | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди. | 19.12 |
| 16 | Техника работы рук и дыхания спортивным способом плавания кроль на груди. | 26.12 |
| 17 | Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди | 09.01 |
| 18 | Согласование дыхания с работой рук в плавни кроль на груди | 16.01 |
| 19 | Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием. | 23.01 |
| 20 | Проплывание коротких отрезков кролем на груди с правильным дыханием. | 30.01 |
| 21 | Совершенствование координации движений в кроле на груди. | 06.02 |
| 22 | Совершенствование координации движений в кроле на груди. | 13.02 |
| 23 | Движениям ног кролем на спине. | 20.02 |
| 24 | Техника движения ног в кроле на спине | 27.02 |
| 25 | Движениям рук в спортивном способе кролем на спине. | 06.03 |
| 26 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине. | 13.03 |
| 27 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине. | 20.03 |
| 28 | Согласование движений рук и ног в спортивном способе кроль на спине. | 03.04 |
| 29 | Весёлые старты на воде. | 10.04 |
| 30 | Эстафетное плавание | 17.04 |
| 31 | Эстафетное плавание | 24.04 |
| 32 | Эстафетное плавание | 24.04 |
| 33 | Игры и развлечения на воде. | 15.05 |
| 34 | Игры и развлечения на воде. | 22.05 |

**6. Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Название раздела, темы** | **Дата проведения по плану** | **Причина корректировки** | **Корректирующие мероприятия** | **Дата проведения по факту** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  ЕМЦ  МБОУ НКСОШ  От 30.08.2024г. № 1  Руководитель МС  \_\_\_\_\_\_\_/Михайлова В.С. |

|  |
| --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Сухорукова Е.В./  31.08.2024 |