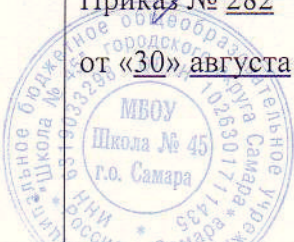


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ШКОЛА № 45» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

(МБОУ Школа № 45 г.о. Самара)

443087 г. Самара, ул. Стара-Загора, 151

<p><b>«Рассмотрено»</b>                  Руководитель                  методического                  объединения                  учителей нач. классов  <u>Кашафова Е. Г.</u> /Кашафова Е. Г../                  Протокол № <u>1</u> от                  «30» августа 2021 г.</p>	<p><b>«Проверено»</b>                  Заместитель директора ВР  <u>Арсеньева Е. Д.</u> /Арсеньева Е. Д. /                  «30» августа 2021 г.</p>	<p><b>«УТВЕРЖДАЮ»</b>                  Директор  <u>Баева С. В.</u> /Баева С. В./                  Приказ № <u>282</u>                  от «30» августа 2021 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Я здоров. Бассейн»**

Класс: 2

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов в год: 34 ч. (1 ч. в неделю)

Срок реализации программы: 1 год

Уровень реализации образовательной программы базовый

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

### **«Я здоров» (бассейн) 2 класс**

#### **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 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 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 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.

### **Содержание программы.**

Основная форма организации занятий плаванием – учебное занятие. Учебные занятия проводятся с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки детей, их количества в группе, от бассейна, отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе педагогу необходимо психологически подготовить детей, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Учебное занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной*.

*Вводная часть* проводится как на суше, так и в воде (в зависимости от цели занятия) и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части учебного занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части учебного занятия.

В *основной части* учебного занятия решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце учебного занятия дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается учебное занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения учебного занятия большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за занимающимися и вовремя оказать им необходимую помощь. Педагог должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

***Изучение техники спортивных способов плавания*** проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;
2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;
4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности занимающихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;
- умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;
- формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

***Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:***

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных занятий, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

### **Формы организации и виды деятельности**

1. Практические занятия в бассейне
2. Практические занятия в спортивном зале
3. Инструктажи
4. Соревнования
5. Теоретические занятия

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности при занятиях физкультурой	1
2	Ходьба, бег, прыжки и лазанье	1
3	Беговые упражнения	1

4	Бег с изменением скорости и направления	1
5	Метание малого мяча П/И «Точно в мишень»	1
6	Бег с различным направлением	1
7	Беседа по технике безопасности в бассейне	1
8	Теория о спортивных способах плавания.	1
9	Работа у бортика, скольжение от бортика	1
10	Скольжение на груди .Работа ног кролем	1
11	Скольжение на груди и спине	1
12	Кроль с разным положением рук	1
13	Работа рук кролем на груди. Прыжки в воду	1
14	Техника гребка. Прыжки в воду	1
15	Сочетания работы рук и ног в стиле кроль	1
16	Закрепление сочетания работы рук и ног в стиле кроль	1
17	Плавание в стиле кроль на груди	1
18	Скольжение, дыхание, ноги кроль	1
19	Отработка движения рук в стиле кроль на груди	1
20	Отработка движения рук в стиле кроль на груди	1
21	Отработка сочетания работы рук и ног в стиле кроль	1
22	Отработка сочетания работы рук и ног в стиле кроль	1
23	Плавание в стиле кроль на груди	1
24	Техника ног в сочетании с дыханием	1
25	Эстафеты на скорость в стиле кроль на груди.	1
26	Освоение работы ног кролем на спине.	1
27	Плавание с доской на спине	1
28	Работа ног в стиле кроль на спине	1
29	Отработка движения рук в стиле кроль на спине	1
30	Отработка движения рук в стиле кроль на спине	1
31	Сочетание и техника в стиле кроль на спине	1
32	Полное сочетание и техника в стиле кроль на спине	1
33	Эстафеты на скорость в стиле кроль на спине.	1
34	Соревнования	1
Итого		34