

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 № 66-ахд

И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей) ГБОУ СОШ
№237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Бассейн»**

для 4 А класса

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

(извлечение из ООП НОО)

(ФГОС НОО от 31.05.201 №286; ФОП НОО от 18.05.2023 № 372)

Учитель: Попов Владимир Александрович

**Санкт-Петербург
2023**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 № 66-ахд
_____ И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей) ГБОУ СОШ
№237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Бассейн»**

для 4 Б класса

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

(извлечение из ООП НОО)

(ФГОС НОО от 31.05.201 №286; ФОП НОО от 18.05.2023 № 372)

Учитель: Попов Владимир Александрович

**Санкт-Петербург
2023**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 237
Красносельского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ СОШ №237
Красносельского района Санкт-Петербурга
от 29.08.2023 № 66-ахд

_____ И.Т.Морарь

УЧТЕНО

Мнение Совета родителей
(законных представителей) ГБОУ СОШ
№237
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 28.08.2023 № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Бассейн»**

для 4 В класса

на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

(извлечение из ООП НОО)

(ФГОС НОО от 31.05.201 №286; ФОП НОО от 18.05.2023 № 372)

Учитель: Попов Владимир Александрович

**Санкт-Петербург
2023**

Нормативно-правовые документы, локальные акты ОУ и методические пособия, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 N 372 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. №115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 05 декабря 2022 г. №1063 О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 N АЗ-113/03"О направлении методических рекомендаций»;
- Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания”;
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ – 976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию № 03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015 «Об организации внеурочной деятельности при реализации федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- План внеурочной деятельности ГБОУ СОШ №237 на 2023-2024 учебный год;
- Положения об использовании дистанционных образовательных технологий (ДОТ) в образовательном процессе в ГБОУ СОШ №237 Красносельского района Санкт-Петербурга;
- Положение о рабочей программе ГБОУ СОШ №237.

Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

- Установка на безопасный, здоровый образ жизни.
- Потребность сотрудничества со сверстниками.
- Доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение.
- Находить выход из критического положения.
- Быстро принимать решение и приводить его в исполнение.

Метапредметные результаты.

Регулятивные.

Обучающиеся научатся:

- Понимать и принимать учебную задачу;
- Осуществлять контроль и оценку результатов своей деятельности.

Познавательные.

Обучающиеся научатся;

- Проводить сравнение заданий.
- Проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные.

Обучающиеся научатся;

- Работать в группе.
- Обращаться за помощью.
- Слушать собеседника.
- Договариваться и приходить к общему мнению.
- Осуществлять взаимный контроль.

Предметные результаты.

- Представлять плавание, как средство укрепления здоровья.
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на формирование и развитие двигательных качеств.
- Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на спине, кроль на груди)
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых стилей плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Планировать занятия плаванием в режиме дня, организовывать отдых и досуг
- Знать причины травматизма и правила его предупреждения.

Планируемые результаты освоения программы.

К концу обучения обучающиеся научатся:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Использовать знания физической культуры, игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- Составлять и выполнять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом возможностей собственного организма;
- Усвоят технику плавания разными стилями (кроль на спине, кроль на груди)
- Научатся плавать, используя разные стили, правильно дышать, работать руками и ногами.

- Преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- Проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- Знать правила профилактики травматизма,

Учебно-тематический план.

№	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретические знания.		3
1	Правила поведения в бассейне	
2	Личная гигиена пловца, купальные принадлежности, правила приема душевых процедур	
3	Правила поведения и техники безопасности на воде.	
4	Закаливающие факторы воды.	
5	Правила и меры безопасности купания в открытых водоемах.	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.		
1	Упражнения для освоения с водой	2
2	Упражнения у бортика	2
3	Упражнения с доской	6
4	Дыхательные упражнения	2
5	Кроль на спине	6
6	Кроль на груди	7
7	Старты и повороты	2
8	Подвижные игры	2
9	Эстафеты	2
ИТОГО		34 часа

Содержание курса.

1. Теория. Правила поведения в бассейне. Правила поведения и техника безопасности на воде. Личная гигиена пловца, купальные принадлежности, правила приема душевых процедур. Влияние занятий плаванием на организм детей. Закаливающие факторы воды. Правила и меры безопасности купания в открытых водоемах.
2. Практика. Упражнения для освоения с водой. Дыхательные упражнения в воде. Кроль на спине. Упражнения у бортика. Скольжение на спине с движением ног, рук, в полной координации. Проплывание контрольных отрезков – 2-8 раз по 10-12 метров, 4-6 раз по 15-20 метров, 2-4 раза по 25 метров.
Старт из воды. Отталкивание от бортика.
Игры «Кто быстрее», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».
Кроль на груди. Движения ног, сидя на краю бортика, Лежа с опорой руками о бортик бассейна; то же с выдохом в воду. Выдохи в воду с поворотом головы. Скольжение с доской на груди, без доски, с движением ног. Стоя в наклоне непрерывные движения руками, как при кроле, то же шагом, те же движения только с дыханием. Проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание с дыханием. Проплывание с помощью ног и гребков одной рукой. Плавание в полной координации. Проплывание контрольных отрезков – 2-8 раз по 10-12 метров, 4-6 раз по 15-20 метров, 2-4 раза по 25 метров.
Старты, повороты.
Подвижные игры на воде.

**Календарно-тематическое планирование
Бассейн**

№	тема	Дата
1	Правила поведения в бассейне. Купальные принадлежности.	
2	Личная гигиена пловца. Правила поведения и техники безопасности на воде.	
3	Правила приема душевых процедур. упражнения для освоения с водой.	
4	Передвижение по воде. Погружение в воду с головой. Упражнение под водой.	
5	Погружение в воду с задержкой дыхания. Ходьба, бег, прыжки в разном темпе.	
6	Упражнения в погружение. Скольжение с доской. Отталкивание от бортика.	
7	Скольжение на груди с доской. Отталкивание от бортика. Упр. с задержкой дыхания.	
8	Упражнения под водой с задержкой дыхания. Скольжение с доской на скорость.	
9	Отталкивание от бортика. Скольжение без доски "Стрелка".	
10	Упражнения на задержку дыхания. Скольжение на груди и на спине с доской.	
11	Упражнения с задержкой дыхания. Отталкивание от бортика. Скольжение без доски.	
12	Работа ног кролем на груди. Скольжение с доской на груди с работой ног кролем.	
13	Работа ног кролем на груди в быстром темпе. Проплыть 15 м. Игры на воде.	
14	Работа ног кролем на груди в быстром темпе. Проплыть 2х15 м. Игры на воде.	
15	Работа ног кролем на груди. Погружение в воду с задержкой дыхания.	
16	Работа ног кролем на спине. Повторное проплывание отрезка 15 м с доской.	
17	Работа рук кролем на спине. Упражнения с задержкой дыхания. Игры.	
18	Работа ног кролем на груди и на спине с доской. Проплывание отрезка на время.	
19	Работа рук кролем на спине. Отталкивание от бортика. Эстафеты.	
20	Кроль на спине в полной координации. Совершенств. дыхание. Эстафеты.	
21	Работа рук кроле на груди, дыхание. Повторное проплывание отрезков с доской.	
22	Работа рук кролем на груди. Кроль на спине в полной координации. Эстафеты.	
23	Кроль на груди в полной координации. Игры.	
24	Повторное проплывание отрезков с доской в разном темпе. Кроль на груди.	
25	Кроль на груди, на спине Совершенствовать дыхание и повороты.	
26	Прыжки в воду. Кроль на груди в полной координации.	
27	Прыжки в воду. Кроль на спине в полной координации. Игры.	
28	Старт, повороты. Повторное проплывание отрезков 15-20 м. Игры.	
29	Проплывание на время контрольных отрезков. Игры с мячом.	
30	Старт, повороты. Повторное проплывание отрезков 15-20 м в разном темпе. Игры.	
31	Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Игры.	
32	Проплывание контрольного отрезка 25 м одним из способов. Игры.	
33	Совершенствование изученных способов плавания. Игры с мячом.	
34	Эстафеты. Игры с мячом.	