

ВЫПИСКА ИЗ ООП НОО

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Плавание»
4 класс**

Новосибирск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Плавание» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа курса разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение курса имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией курса на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение курса внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы курса для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Основы физической подготовки». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы

обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей курса и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы курса раскрывает основные содержательные линии, обязательные для изучения: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения курса внеурочной деятельности обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПЛАВАНИЕ» 4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: уроки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ПЛАВАНИЯ» ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- Обучающийся обосновывает связь комплекса ГТО с подготовкой к трудовой деятельности: приводит примеры прикладных физических навыков (переноска тяжестей, преодоление препятствий, работа в условиях повышенной нагрузки), востребованных в различных профессиях, и соотносит их с нормативами ступеней ГТО.
- Обучающийся приводит примеры использования пульсового контроля при развитии выносливости: обосновывает применение аэробной зоны нагрузки (60–80 % от максимальной ЧСС) для тренировки общей выносливости, соотнося это с продолжительными циклическими нагрузками (бег, плавание, лыжи).
- Обучающийся поясняет особенности контроля нагрузки при развитии гибкости: отмечает, что упражнения на гибкость выполняются после полноценной разминки в зоне низкой и умеренной интенсивности, когда пульс уже повышен за счёт разогрева, но не достигает пиковых значений, что снижает риск травм.
- Обучающийся демонстрирует понимание регулирования нагрузки при развитии быстроты: приводит примеры интервальных упражнений на скорость, где короткие высокоинтенсивные отрезки сопровождаются контролем пиковых значений пульса и длительными паузами для восстановления, чтобы избежать переутомления.
- Обучающийся приводит примеры контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) при развитии силы: указывает, что силовые упражнения выполняются в зоне умеренной интенсивности (примерно 50–70 % от максимальной ЧСС) с достаточным восстановлением между подходами для обеспечения безопасности и эффективности.
- Обучающийся раскрывает влияние физической подготовки на дыхательную систему: демонстрирует понимание того, как тренировки повышают жизненную ёмкость лёгких, улучшают газообмен и способствуют адаптации организма к физическим нагрузкам, в том числе в условиях пониженного содержания кислорода или повышенной интенсивности работы.
- Обучающийся осознаёт ценность систематических занятий физической культурой как средства укрепления здоровья и профилактики заболеваний, обосновывая это с опорой на базовые физиологические закономерности.
- Обучающийся характеризует положительное влияние физической нагрузки на сердечно-сосудистую систему: объясняет, как регулярные аэробные нагрузки способствуют улучшению работы сердца, повышению эластичности сосудов и оптимизации кровообращения, приводя примеры доступных упражнений (бег, ходьба, плавание, велотренажёр).
- Обучающийся проявляет готовность к оказанию первой помощи: уверенно воспроизводит последовательность действий при неотложных состояниях, возникающих на уроках физической культуры и спортивных мероприятиях, соблюдая принципы безопасности и своевременности.
- Обучающийся демонстрирует поведенческую готовность: в моделируемых ситуациях действует без промедления, грамотно распределяет роли (самопомощь, помощь товарищу, привлечение взрослых или специалистов),

соблюдает правила гигиены и минимизации рисков для пострадавшего и окружающих.

- Обучающийся приводит типовые примеры оказания первой помощи при распространённых травмах (ушибы, растяжения, ссадины, лёгкие вывихи, судороги в воде): описывает алгоритм действий (обеспечение покоя, применение холода, наложение давящей повязки, приподнятое положение конечности, своевременное обращение за медицинской помощью).

Поурочное планирование 4 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количес тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Спортивно-оздоровительная физическая культура: <u>Плавательная подготовка</u>			Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через
1*	<i>Требования безопасности при занятиях плаванием (правила поведения в бассейне, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма).</i>	1		
2	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194461/	
3*	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1		
4	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1		
5*	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1		
6**	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
7	<i>Закаливание: обливание, душ.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	
8*	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие.	1		
9*	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие.	1		
10*	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
11*	<i>Режим дня.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	
12	Упражнения в плавании кролем на груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194551/	
13	Упражнения в плавании кролем на груди.	1		
14*	Упражнения в плавании кролем на груди.	1		

15	Упражнения в плавании кролем на груди.	1		демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
16**	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
17*	Осанка человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226212/	
18*	Упражнения в плавании кролем на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279178/	
19*	Упражнения в плавании кролем на спине.	1		
20*	Упражнения в плавании кролем на спине.	1		
21	Упражнения в плавании кролем на спине.	1		
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
23**	Физические качества человека.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	
24*	Упражнения в плавании брассом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/	
25	Упражнения в плавании брассом.	1		
26**	Упражнения в плавании брассом.	1		
27*	Упражнения в плавании брассом.	1		
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
29**	Плавание на Олимпийских играх.	1		
30*	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
31**	Российские пловцы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	
32	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1		
34*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1		

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности и физического совершенствования).