

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 45» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
(МБОУ Школа № 45 г.о. Самара)  
443087 г. Самара, ул. Стара-Загора, 151

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



Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Динамическая пауза. Бассейн»

Класс: 1

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов в год: 33 ч. (1 ч. в неделю)

Срок реализации программы: 1 год

Уровень реализации образовательной программы базовый

## **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Динамическая пауза» (бассейн)**

### **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 ее 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,держанность, 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 сухе, 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**

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

#### **Основные задачи подготовки:**

- 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 морально-этических и волевых качеств.

#### **Теоретический раздел**

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальных ситуациях на водоемах.

#### **Практический раздел**

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук («мельница») и ног при плавании кролем на груди и кролем на спине, движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди (стоя на месте и в сочетании с ходьбой). Упражнения для освоения с водой («поплавок», «звездочка», «торпеда» и т.д.).

*Плавание кролем 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. Плавание с нудлсом, доской. Скольжение с движением ног. Гребковые движения рук (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Согласование движений рук с дыханием (стоя на дне, в сочетании с ходьбой). Скольжение на груди с движением рук. Проплыивание отрезков с задержкой дыхания. Проплыивание отрезков (до 15 м.) с дыханием через несколько циклов. Плавание с дыханием в каждом цикле. Плавание с помощью работы ног и гребков одной рукой (с различными положениями другой руки, вдох в сторону руки, выполняющей гребок); то же, но вдох в сторону руки, прижатой к телу. Плавание кролем на груди с задержкой и различными вариантами дыхания. Плавание в полной координации.

*Плавание кролем на спине.* Движение ногами (с опорой о бортик бассейна). Скольжение с последующим движением ног; то же с движением рук. Плавание с помощью только ног, то же с помощью только рук. Проплыивание отрезков в полной координации. Старт из воды.

*Игры:* «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Пятнашки с поплавками», «Цапля и лягушки».

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

- 1. Инструктажи**
- 2. Практические занятия**
- 3. Соревнования**

**Тематическое планирование**

| <b>№</b>     | <b>Тема/раздел</b>   | <b>Кол-во часов</b> |
|--------------|--|---------------------|
| <b>1.</b>    | <b>Ознакомление с водной средой.</b>   | <b>10</b>           |
| 1.           | Техника безопасного поведения в бассейне на занятии.   | 1                   |
| 2-3.         | Освоение с водой.  | 2                   |
| 4-5.         | Освоение с водой. Выдохи в воду. Лежания и всплыvания: "поплавок" и "звезда".  | 2                   |
| 6-7.         | Освоение с водой. Погружения под воду. Лежания на воде с опорой о бортик бассейна. Выдохи в воду. Открывания глаз под водой. | 2                   |
| 8-9.         | Плавательные упражнения.<br>Выдохи в воду.<br>Спады и прыжки с бортика ногами вниз.  | 2                   |
| 10.          | Непрерывные вдохи-выдохи в воду с открытыми глазами.<br>Прыжки в воду.   | 1                   |
| <b>2.</b>    | <b>Техника плавания кроль на груди и кроль на спине.<br/>Прыжки в воду.</b>  | <b>62</b>           |
| 11-14.       | Скользжения. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой.  | 4                   |
| 15-18.       | Скользжения. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой.  | 4                   |
| 19-24.       | "Стрелочка" на груди. Скользжение на груди.  | 6                   |
| 25-30.       | Скользжение на груди. Скользжение на спине.  | 6                   |
| 31-35.       | Ныряния за предметами.<br>Спады и прыжки в воду.   | 5                   |
| 36-41.       | Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой в согласовании с дыханием.  | 6                   |
| 42-46.       | Кроль на спине. Работа рук на спине с подвижной опорой.  | 5                   |
| 47-50.       | Кроль на спине. Работа рук без опоры.  | 4                   |
| 51-54.       | Плавание ногами кролем на груди с подвижной опорой в согласовании с дыханием.  | 4                   |
| 55-62.       | Плавание кролем на груди по элементам.   | 8                   |
| 63-64.       | Плавание кролем на груди и кролем на спине без опоры.<br>Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами.                           | 2                   |
| 65-66        | Эстафеты и игры на воде.   | 2                   |
| <b>Итого</b> |  | <b>66</b>           |