

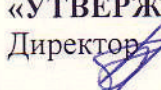
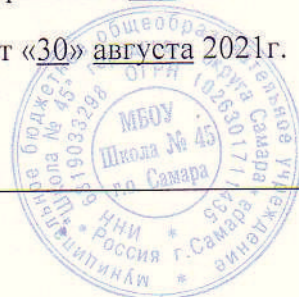


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 45» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
(МБОУ Школа № 45 г.о. Самара)
443087 г. Самара, ул. Стара-Загора, 151

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

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. проплывание отрезков с задержкой дыхания. Проплывание 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. проплывание 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

№	Тема/раздел	Кол-во часов
1.	Ознакомление с водной средой.	10
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 всплывания: "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. Выдохи в воду. Спады и прыжки с бортика ногами вниз.	2
10.	Непрерывные вдохи-выдохи в воду с открытыми глазами. Прыжки в воду.	1
2.	Техника плавания кроль на груди и кроль на спине. Прыжки в воду.	62
11-14.	Скольжения. Работа ног кролем на груди с подвижной опорой.	4
15-18.	Скольжения. Работа ног кролем на спине с подвижной опорой.	4
19-24.	"Стрелочка" на груди. Скольжение на груди.	6
25-30.	Скольжение на груди. Скольжение на спине.	6
31-35.	Ныряния за предметами. 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. Прыжки с тумбочки. Ныряния за предметами.	2
65-66	Эстафеты и игры на воде.	2
Итого		66