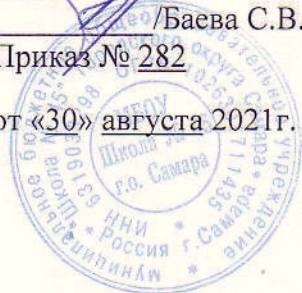


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

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

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

Класс: 3

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» 3 класс**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;
- преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

### **Содержание программы**

Раздел 1. Теоретическая подготовка (2 часа). Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний необходимых для понимания сущностей спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться основными закономерностями занятий, влияние физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий являются воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни. Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений рассказов и бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в форме объяснения во время короткого отдыха. Формы организации учебных занятий: тренировочно-практические занятия, урок-игра. Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

Раздел 2. Практическая подготовка (32 часа). Практические занятия включают в себя упражнения для изучения спортивных способов плавания, стартов и поворотов, прыжки, соскоки, спады.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание кролем с задержкой дыхания. Плавание с двусторонним дыханием. Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая -вдоль туловища; обе - вдоль туловища). Плавание с помощью движений ног и одной руки кролем, другая рука у бедра; вдох в сторону прижатой руки. Плавание кролем на груди с подменой. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки одновременно выполняют: одна - захват воды и гребок до бедра, другая - выполняет выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. Плавание с помощью движений ногами дельфином. Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания. Основные виды учебной деятельности:

слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

Кроль на спине. Плавание на спине с помощью одними ногами, руки вытянуты вперед, голова между рук. То же, но одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками. Плавание на спине с подменой. Плавание на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или дельфином. Плавание на спине на сцепление. Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания. Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки, бортика и из воды. Старт со скольжением на дальность. Обычный открытый поворот и поворот «маятником». Закрытые повороты на спине с проносом ног по воздуху или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Формы организации учебных занятий: учебно-тренировочное занятие, урок-игра, спортивные состязания. Основные виды учебной деятельности: слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрацией учителя, практическое выполнение упражнений.

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

Организации внеурочных занятий: презентации, индивидуальная, групповая, коллективная деятельность.

В процессе обучения используются следующие **методы** организации внеурочной деятельности:

- *ознакомление* - создание общего предварительного представления, об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти обучающегося, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

- *разучивание, закрепление навыка* - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и обучающегося уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

- *совершенствование техники* - на данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять движения ритмически верно, в том числе в паре.

### **Тематическое планирование**

Номер занятия	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	1
2	Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	1
3	Кроль на груди и спине, развитие физических качеств	1
4	Кроль на груди и спине, развитие физических качеств	1

5	Кроль на груди и спине, развитие физических качеств	1
6	Кроль на груди и спине, развитие физических качеств	1
7	Кроль на груди и спине, старты, скольжение.	1
8	Кроль на груди и спине, старты, скольжение.	1
9	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
10	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
11	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
12	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1
13	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1
14	Комплексное плавание, 8х25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1
15	Комплексное плавание, 8х25м.в/ст.,8х25м.н/н кролем н/гр..	1
16	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	1
17	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
18	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований	1
19	Инструктаж по ТБ	1
20	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища.	1
21	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
22	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
23	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст..	1
24	Развитие скоростных качеств 8х25м.в/ст., 4х50м.в/ст..	1
25	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1
26	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
27	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
28	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
29	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
30	Развитие выносливости 300м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1
31	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1

32	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1
33	Соревнования по плаванию	1
34	Соревнования по плаванию	1