

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено
на заседании МО учителей
начальной школы
Протокол
№ 1 от «29» августа 2022г.
Председатель МО
Можнова /Ю.А. Можнова

Проверено
«30» августа 2022г.
Зам.директора по УВР
Стрелкова /И.В.Стрелкова/

Утверждаю
Директор школы
Самаркина /Н.П.Самаркина/
Приказ № 50/18
от «1» сентября 2022г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для обучающихся 4 классов
«Динамическая пауза»

Форма организации: подвижные игры

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 1 год

Программа составлена: Можновой Ю.А., Беяниной Н.С. учителями
начальных классов

МБОУ Школы № 178 г.о.Самара

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу «Динамическая пауза» для обучающихся четвертых классов начальной школы МБОУ школа № 178 разработана в соответствии с положениями Закона об образовании в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цель: Овладение жизненно необходимым навыком плавания через активизацию интереса к физической активности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся
2. Овладение жизненно необходимым навыком плавания
3. Обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков
4. Развитие физических качеств: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей
5. Формирование у учащихся осмысленного понимания необходимости выстраивания собственного здорового образа жизни, посредством занятий плаванием.
6. Воспитание морально-этических и волевых качеств.

Целевая аудитория: 4 класс.

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Объём: 34 часа

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения и мерами безопасности на занятиях в бассейне;
- понимать что такое гигиена при занятиях плаванием;
- понимать, как проводится закаливание организма посредством плавания;
- понимать влияние физических упражнений на организм человека;
- составлять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, основываясь на правилах;
- выполнять обще развивающие, и имитационные упражнения на суше;
- выполнять погружения в воду с головой;
- выполнять проныривания и открывать глаза в воде;
- выполнять выдохи в воду;
- выполнять скольжения без работы ног на спине и на груди;
- выполнять скольжения с работой ног на спине и на груди;
- выполнять учебные прыжки в воду («солдатиком»);
- играть в воде;
- плавание в сложных условиях;
- плавание с предметами и грузами;
- транспортировка не умеющих плавать с использованием подручных плавающих средств.
- плавать способом кроль на груди с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на груди в полной координации движений;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы ног в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом кроль на спине в полной координации движений;
- выполнять старт из воды;
- плавать способом брасс с помощью работы ног в согласовании с дыханием;

- плавать способом брасс с помощью работы рук в согласовании с дыханием;
- плавать способом брасс в полной координации движений.

Ожидаемые результаты:

- Согласно предоставленной программе, учащиеся должны приобщиться к занятиям плаванием и освоить необходимый минимум двигательных умений.
- В результате обучения учащиеся осваивают минимальный теоретический объём представлений о плавании, знакомятся с основными способами плавания, существующими в этом виде спорта, видами прикладного плавания, развивают физические качества: силу; выносливость; координацию, развивают определенный уровень физической подготовки.
- В практическом плане учащиеся осваивают базовые элементы, которые включают в себя: обще развивающие и имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водой; погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде; всплывание и лежание на воде; выдохи в воду; скольжения; учебные прыжки в воду; игры на воде; изучение способа плавания кроль на груди; изучение способа плавания кроль на спине; старты из воды; старты с тумбочки; изучение способа плавания брасс; изучение способа плавания баттерфляй; упражнения для изучения облегчённых стартов и поворотов; способы прикладного плавания; закрепление навыка избранного способа плавания.

Первый уровень результатов

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Второй уровень результатов

формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще

Третий уровень результатов

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы организации деятельности: урок – соревнование, урок - игра

Тематическое планирование

| № п/п | Название темы, раздела | Кол-во часов | Теория | Практика |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------|----------|
| 1 | Ознакомление учащихся с правилами поведения в бассейне | 1 | 0,5 | 0,5 |
| 2 | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра « Мяч среднему» | 1 | | 1 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Удочка» | 1 | | 1 |
| 4 | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «День-ночь» | 1 | | 1 |
| 5 | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра « Перестрелка» | 1 | | 1 |
| 6 | Общеразвивающие упражнения. Имитационные упражнения. Игра «Встречная эстафета» | 1 | | 1 |
| 7 | Скольжение на спине с движением ногами кролем. | 1 | | 1 |
| 8 | Скольжение на спине с разным положением рук | 1 | | 1 |
| 9 | Плавание с доской на ногах кролем на спине | 1 | | 1 |
| 10 | Плавание кролем на спине при помощи ног и отдельных гребков руками | 1 | | 1 |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|
| 11 | Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на выдохе | 1 | | 1 |
| 12 | Проплывание отрезков кролем на спине в полной координации | 1 | | 1 |
| 13 | Проплывание 12,5 м кролем на спине в полной координации. Зачёт | 1 | | 1 |
| 14 | Движение ногами кролем на груди у бортика бассейна | 1 | | 1 |
| 15 | Плавание с доской при помощи движений ногами кролем | 1 | | 1 |
| 16 | Скольжение на груди с работой ног и различным положением рук (вверху, у бёдер, одна вверху, другая у бедра). | 1 | | 1 |
| 17 | Движение руками кролем на груди в воде с ходьбой. | 1 | | 1 |
| 18 | Согласование движения одной рукой кролем на груди с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперёд | 1 | | 1 |
| 19 | Согласование движения одной рукой кролем на груди с дыханием в положении стоя на дне с наклоном вперёд | 1 | | 1 |
| 20 | Скольжение на груди с движением руками кролем | 1 | | 1 |
| 21 | Плавание с доской на ногах кролем на груди | 1 | | 1 |
| 22 | Согласование рук и ног кролем на груди на задержке дыхания | 1 | | 1 |
| 23 | Плавание кролем на груди при помощи ног и отдельных гребков руками | 1 | | 1 |
| 24 | Проплывание отрезков кролем на груди в полной координации | 1 | | 1 |
| 25 | Проплывание 12,5 м кролем на груди в полной координации | 1 | | 1 |
| 26 | Движения ногами брассом с опорой на бортик в положении на спине и груди | 1 | | 1 |
| 27 | Плавание с доской на ногах брассом и на спине | 1 | | 1 |
| 28 | Согласование движений рук с дыханием брассом | 1 | | 1 |
| 29 | Плавание брассом с задержкой дыхания на вдохе | 1 | | 1 |
| 30 | Плавание брассом с отдельной координацией движения руками и ногами | 1 | | 1 |
| 31 | Плавание брассом в полной координации | 1 | | 1 |
| 32 | Проплывание 12,5 м брассом в полной | 1 | | 1 |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------|---|--|---|
| | координации | | | |
| 33 | Игры со скольжением и лежанием на воде | 1 | | 1 |
| 34 | Свободное плавание . Подведение итогов. | 1 | | 1 |