

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