

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Муниципальное образование Благовещенский район Алтайского края
МБОУ БСОШ №1 им. П.П. Корягина

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Кухленко Н.А.

Протокол №1
от «29» 08 2023 г.


УТВЕРЖДЕНО
Директор

Гермаш О.И.
Приказ № 115
от « 29 » 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Здоровячок»
для обучающихся 3 классов

р.п. Благовещенка 2023

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование.
4. Лист дополнений и изменений.
5. Приложение.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы:

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

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

- 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 курса внеурочной деятельности.

Знания о физической культуре.

Физическая культура и ее составляющая – плавание. Понятие «физическая культура». Плавание – одна из составляющих физической культуры. Плавание – неотъемлемая часть физической культуры человека. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства для укрепления здоровья. Поведение в экстремальных ситуациях на воде. Правила безопасного поведения.

Из истории физической культуры. Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и плавания. Виды водного спорта. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация плавания. Олимпийские виды спорта.

Специальные и подготовительные упражнения для освоения с водой. Правильное дыхание при выполнении упражнений в воде. Вспомогательные средства для занятий плаванием.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Выполнение общеразвивающих физических упражнений в домашних условиях, способствующих развитию основных двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих и специальных упражнений пловца (имитации «поплавка»; скольжения, стоя на полу; движения рук и ног при плавании кролем на груди и спине; движения головой при выполнении вдоха, координация движений руками с дыханием при плавании кролем на груди – стоя на месте и в сочетании с ходьбой; стартового прыжка). Подбор упражнений для самостоятельных занятий по плаванию во внеурочное и каникулярное время.

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Самоконтроль за осанкой. Самоконтроль за дыханием при выполнении упражнений в воде. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведения игр на воде (как во время занятий, в отведенное для самостоятельных игр время, так и во время летних каникул под наблюдением родителей).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца («поплавок», «Звездочка», «медуза», «стрелочка» и т.п., в том числе в сочетании с дыхательными упражнениями). Упражнение на овладение спортивными стилями плавания. Плавание кролем на спине (движение ног с опорой руками о бортик, плав. средства, без опоры; движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них; согласование движений рук и ног; согласование движений рук с дыханием; плавание в полной координации). Плавание кролем на груди (движение ног с опорой руками о бортик, плав. средства, без опоры; с задержкой дыхания и в согласовании с дыханием; движение руками по разделениям и в согласовании, с применением плав. средств и без них; с задержкой дыхания и в согласовании; согласование движений рук и ног; плавание в полной координации) Упражнения для подготовки к соревновательной деятельности. Старт из воды. Стартовый прыжок с тумбочки с последующим скольжением. Поворот разворотом. Развитие основных двигательных качеств. Посредством тематических упражнений в процессе уроков. Проплывание различных отрезков с различной скоростью с применением плав. средств и без них. Игры: «Кто быстрее?», «Кто дальше проскользит?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Пятнашки с поплавками» и др.

Тематическое планирование

3 класс

| № п/п | Тема | Количество часов |
|----------|---|---------------------|
| 1 | Общеразвивающие и специальные упражнения на суше | 1 |
| 2 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 2 |
| 3 | Упражнения для закрепления умения плавания способом кроль на спине | 12 |
| 4 | Упражнения для закрепления техники плавания способом кроль на груди | 12 |
| 5 | Упражнения для подготовки к соревновательной деятельности | 2 |
| 6 | Контрольные упражнения и соревнования | 4 |
| 7 | Резерв | 2 |
| Всего | | 35 |

| № п.п. | Тема занятия | Кол – во часов | Дата | Форма организации и виды деятельности обучающихся |
|--|---|----------------|------|---|
| Общеразвивающие и специальные упражнения на суше (1 ч) | | | | |
| 1 | Общеразвивающие упражнения. Специальные (имитационные) упражнения | 1 | | Получают практические умения выполнять общеразвивающие комплексы упражнений. Получают практические умения в выполнении специальных (имитационных) упражнений. |
| Подготовительные упражнения для освоения с водой (2 ч) | | | | |
| 2 | Дыхательные упражнения в воде. | 1 | | Совершенствуют умение правильно выполнять выдох в воду |
| 3 | Упражнения для совершенствования умения выполнять скольжение | 1 | | Совершенствуют умение совершать инерционное движение в горизонтальном положении. |
| Упражнения для закрепления умения плавания способом кроль на спине (12 ч) | | | | |
| 4-6 | Упражнения для закрепления техники движений ногами | 3 | | Закрепляют умение выполнять движения ногами при плавании на спине. |
| 7-9 | Упражнения для закрепления техники движений руками | 3 | | Закрепляют практические умения выполнять движения руками при плавании кролем на спине |
| 10-12 | Упражнения для закрепления техники согласования движений рук и ног при плавании кроль на спине | 3 | | Закрепляют практические умения выполнять согласованные движения рук и ног при плавании кроль на спине |
| 13-15 | Упражнения для закрепления техники согласования рук, ног и дыхания при плавании кроль на спине. | 3 | | Закрепляют практические умения плавать способом кроль на спине. |
| Упражнения для закрепления техники плавания способом кроль на груди (12 ч) | | | | |
| 16-17 | Упражнения для закрепления техники движений ногами с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду | 2 | | Закрепляют умение выполнять движения ногами при плавании на груди с задержкой дыхания, с произвольным дыханием, с выдохом в воду. |
| 18-19 | Упражнения для закрепления техники согласования движений ног с дыханием. | 2 | | Закрепляют умение согласовывать движения ногами с дыханием при плавании на груди. |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| 20-21 | Упражнения для закрепление техники движений руками с произвольным дыханием | 2 | | Закрепляют умение выполнять движения руками при плавании кроль на груди с произвольным дыханием |
| 22-23 | Упражнения для закрепления техники согласования движений рук с дыханием | 2 | | Закрепляют умение согласовывать движения руками с дыханием при плавании кролем на груди |
| 24-25 | Упражнения для закрепления техники рук и ног в плавании кроль на груди, с задержкой дыхания | 2 | | Закрепляют умение выполнять согласованное движение рук и ног при плавании кроль на груди с задержкой дыхания. |
| 26-27 | Упражнения для закрепления техники согласованного движения рук, ног и дыхания при плавании кроль на груди. | 2 | | Закрепляют умение плавания способом кроль на груди в полной координации. |
| Упражнения для подготовки к соревновательной деятельности (2 ч) | | | | |
| 28 | Упражнения для закрепления умения выполнять старт из воды | 1 | | Закрепляют умения выполнять старт из воды |
| 29 | Упражнения для обучения старту с тумбочки. | 1 | | Получают умение выполнять старт с тумбочки |
| Контрольные упражнения и соревнования (4 ч) | | | | |
| 30 | Контрольное упражнение: проплывание дистанции способом кроль на спине | 1 | | Получают оценку выполнения упражнения; получают опыт соревновательной деятельности. |
| 31 | Контрольное упражнение: проплывание дистанции способом кроль на спине | 1 | | Получают оценку выполнения упражнения; получают опыт соревновательной деятельности. |
| 32-33 | Соревнование по плаванию на дистанцию 25 м способом кроль на спине среди учащихся 3-х классов | 2 | | Получают оценку выполнения упражнения; получают опыт соревновательной деятельности. |
| 34-35 | Резервные часы. | 2 | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Приложение

Выполнение программы 2023- 2024 уч. г

ФИО учителя: _____

Предмет: _____

Класс(ы): _____

| Период | По плану | Фактически | Отставание | Причина | Способ устранения отставания |
|--------------|----------|------------|------------|---------|------------------------------|
| I четверть | | | | | |
| II четверть | | | | | |
| III четверть | | | | | |
| IV четверть | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| ГОД | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|