

**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.
<b>Упражнения для подготовки к соревновательной деятельности (2 ч)</b>				
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
<b>Контрольные упражнения и соревнования (4 ч)</b>				
30	Контрольное упражнение: проплытие дистанции способом кроль на спине	1		Получают оценку выполнения упражнения; получают опыт соревновательной деятельности.
31	Контрольное упражнение: проплытие 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					
-----	--	--	--	--	--