

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом от 31.08.2021 № 656,
протоколом педсовета № 1 от 31.08.2021

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 19»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Аквааэробика»

1 класс

2021-2022 учебный год

Составитель:

Соколова Т.П.,

учителя физической культуры
первой квалификационной категории

г. Нижневартовск

2021 год

Содержание

Пояснительная записка

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Содержание учебно-тематического плана

Приложение 1. Календарно –тематическое планирование 1А, Б, В классов

Приложение 2. Календарно –тематическое планирование 1Г, Д классов

Приложение 3. Календарно –тематическое планирование 1, Е классов

Пояснительная записка

Программа «Аквааэробика» составлена на основе нормативных правовых документов:

- закон РФ от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями и дополнениями).
- Общими целями курса внеурочной деятельности по программе «Аквааэробика» для учащихся 1 классов являются:
- оздоровление, закаливание, создание основы для разностороннего физического развития (развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем).

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Данная программа написана в соответствии с основными положениями Концепции школьного образования с направленностью воспитательно-образовательного процесса на укрепление здоровья, физического и психического развития, используя средства аквааэробики. Физическое упражнение как сущность физического воспитания – это главное средство, воздействия на физическое развитие.

Целью программы учебного модуля «аквааэробики» является создание условий для повышения эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- расширение адаптивных возможностей детского организма;
- совершенствование опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- формирование теоретических и практических основ освоения водного пространства;
- обучение плавательным навыкам и умениям;
- воспитание нравственно-волевых качеств: настойчивости, смелости, выдержки, силы воли;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по плаванию, обеспечение эмоционального благополучия при выполнении упражнений в водной среде.

К формам организации занятий внеурочной деятельности по «Аквааэробика» для учащихся 1 классов относятся разнообразные учебно-тренировочные занятия и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Срок реализации программы 1 год (33ч.): 1 раза в неделю

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни через занятия «аквааэробикой»;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения посредством, избранных ребенком, дополнительных занятий физической культурой;
- развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей посредством совместных подвижных игр;
- способствовать навыкам сотрудничества со сверстниками, умению не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в разных игровых заданиях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах через тренировочные задания и подвижные игры.

Метапредметные результаты:

- характеристика явлений (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоения знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение оценить красоту телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.

Содержание учебно-тематического плана

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях акваэробикой. Правила личной гигиены.	1	1	-
2	Упражнения на гибкость и растяжку	5	-	5
3	Упражнения силовой направленности;	3	1	2
4	Игры на воде	7	-	7
5	Упражнения на расслабление	5	-	5
6	Обучение спортивным способам плавания.	11	-	11
7	Тестирование	1	-	1
	Итого	33	2	31

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1А,Б,В КЛАССЫ

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1.	07.09.		Правила техники безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Правила личной гигиены. Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.	1
2.	14.09		Выявление уровня подготовленности детей. Обучение разнообразным передвижениям в воде.	1
3.	21.09		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
4.	28.09		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
5.	05.10		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
6.	12.10		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
7.	19.10		Игровые упражнения на воде.	1
8.	26.10		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
9.	09.11		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
10.	16.11		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
11.	23.11		Игровые упражнения на воде.	1
12.	30.11		Погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
13.	07.12		Погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
14.	14.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
15.	21.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
16.	28.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
17.	11.01		Игровые упражнения на воде.	1

18.	18.01.		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
19.	25.01		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
20.	01.02		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
21.	08.02		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
22.	01.03		Комплекс упражнений корригирующей направленности для мышц спины. Упражнения в расслаблении.	1
23.	15.03		Игровые упражнения на воде.	1
24.	22.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
25.	29.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
26.	05.04		Обучение элементам спортивного плавания	1
27.	12.04		Обучение элементам спортивного плавания	1
28.	19.04		Игровые упражнения на воде.	1
29.	26.04		Эстафеты.	1
30.	17.05		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
31.	18.05		Совершенствование техники выполнения группировки. Контроль ЧСС. Упражнения на дыхание и расслабление.	1
32.	19.05		Тестирование. Заполнение индивидуальных карт. Анализ результатов тестирования. Консультация по питанию.	1
33.	24.05		Комплекс силовой акваэробики. Упражнения на гибкость. Свободное плавание 75 м.	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 Г,Д КЛАССЫ

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1.	01.09.		Правила техники безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Правила личной гигиены. Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.	1
2.	08.09		Выявление уровня подготовленности детей. Обучение разнообразным передвижениям в воде.	1
3.	15.09		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
4.	22.09		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
5.	29.09		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
6.	06.10		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
7.	13.10		Игровые упражнения на воде.	1
8.	20.10		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
9.	27.10		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
10.	10.11		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
11.	17.11		Игровые упражнения на воде.	1
12.	24.11		Погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
13.	01.12		Погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
14.	08.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
15.	15.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1

16.	22.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
17.	29.12		Игровые упражнения на воде.	1
18.	12.01.		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
19.	19.01		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
20.	26.01		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
21.	02.02		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
22.	09.02		Комплекс упражнений корригирующей направленности для мышц спины. Упражнения в расслаблении.	1
23.	02.03		Игровые упражнения на воде.	1
24.	09.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
25.	16.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
26.	30.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
27.	06.04		Обучение элементам спортивного плавания	1
28.	13.04		Игровые упражнения на воде.	1
29.	20.04		Эстафеты.	1
30.	27.04		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
31.	04.05		Совершенствование техники выполнения группировки. Контроль ЧСС. Упражнения на дыхание и расслабление.	1
32.	11.05		Тестирование. Заполнение индивидуальных карт. Анализ результатов тестирования. Консультация по питанию.	1
33.	18.05		Комплекс силовой аквааэробики. Упражнения на гибкость. Свободное плавание 75 м.	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 Е, Ж КЛАССЫ

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1.	02.09.		Правила техники безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Правила личной гигиены. Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.	1
2.	09.09		Выявление уровня подготовленности детей. Обучение разнообразным передвижениям в воде.	1
3.	16.09		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
4.	23.09		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
5.	30.09		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
6.	07.10		Освоение базовых упражнений по аквааэробике, плаванию	1
7.	14.10		Игровые упражнения на воде.	1
8.	21.10		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
9.	28.10		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
10.	11.11		Упражнение на развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
11.	18.11		Игровые упражнения на воде.	1
12.	25.11		Погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
13.	02.12		Погружению под воду без чувства страха на задержке дыхания.	1
14.	09.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
15.	16.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1

16.	23.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
17.	30.12		Игровые упражнения на воде.	1
18.	13.01.		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
19.	20.01		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
20.	27.01		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
21.	03.02		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
22.	10.02		Комплекс упражнений корригирующей направленности для мышц спины. Упражнения в расслаблении.	1
23.	24.02		Игровые упражнения на воде.	1
24.	03.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
25.	10.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
26.	17.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
27.	31.03		Обучение элементам спортивного плавания	1
28.	07.04		Игровые упражнения на воде.	1
29.	14.04		Эстафеты.	1
30.	21.04		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
31.	28.04		Совершенствование техники выполнения группировки. Контроль ЧСС. Упражнения на дыхание и расслабление.	1
32.	05.05		Тестирование. Заполнение индивидуальных карт. Анализ результатов тестирования. Консультация по питанию.	1
33.	12.05		Комплекс силовой аквааэробики. Упражнения на гибкость. Свободное плавание 75 м.	1