

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»

3 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 3А, Е классов

Приложение 2. Календарно –тематическое планирование 3Б класса

Приложение 3. Календарно –тематическое планирование 3В, Г классов

Приложение 4. Календарно –тематическое планирование 3Д класса

Пояснительная записка

Программа «Акваэробика» 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 «Акваэробика» для учащихся 3 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 «Акваэробика» для учащихся 3 классов относятся разнообразные учебно-тренировочные занятия и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Срок реализации программы 1 год (34ч.): 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

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях аквааэробикой. 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.	12	-	12
7	Тестирование	1	-	1
	Итого	34	2	32

Приложение 1. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 А,Е 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		Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
4.	23.09		Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
5.	30.09		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
6.	07.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
7.	14.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
8.	21.10		Игровые упражнения на воде	1
9.	28.10		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
10.	11.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
11.	18.11		Погружению под воду с головой вниз с движением вперед	1
12.	25.11		Игровые упражнения на воде	1

13.	02.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
14.	09.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
15.	16.12		Игровые упражнения на воде.	1
16.	23.12		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
17.	30.12		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
18.	13.01.		Разучивание различных коллективных движений и упражнений в воде	1
19.	20.01		Разучивание различных коллективных движений и упражнений в воде	1
20.	27.01		Комплекс упражнений корригирующей направленности для мышц спины. Упражнения в расслаблении.	1
21.	03.02		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
22.	10.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
23.	17.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
24.	24.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
25.	03.03		Игровые упражнения на воде.	1
26.	10.03		Эстафеты	1
27.	17.03		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
28.	31.03		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
29.	07.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
30.	14.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
31.	21.04		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
32.	28.04		Тестирование. Заполнение индивидуальных карт. Анализ результатов тестирования. Консультация по питанию.	1
33.	05.05		Комплекс силовой аквааэробики. Упражнения на гибкость. Свободное плавание 75 м.	1
34.	12.05		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1

Приложение 2. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 Б КЛАСС

№ 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		Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
4.	22.09		Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
5.	29.09		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
6.	06.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
7.	13.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
8.	20.10		Игровые упражнения на воде	1
9.	27.10		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
10.	10.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
11.	17.11		Погружению под воду с головой вниз с движением вперед	1
12.	24.11		Игровые упражнения на воде	1
13.	01.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
14.	08.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
15.	15.12		Игровые упражнения на воде.	1
16.	22.12		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1

17.	29.12		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
18.	12.01.		Разучивание различных коллективных движений и упражнений в воде	1
19.	19.01		Разучивание различных коллективных движений и упражнений в воде	1
20.	26.01		Комплекс упражнений корригирующей направленности для мышц спины. Упражнения в расслаблении.	1
21.	02.02		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
22.	09.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
23.	16.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
24.	02.03		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
25.	09.03		Игровые упражнения на воде.	1
26.	16.03		Эстафеты	1
27.	30.03		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
28.	06.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
29.	13.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
30.	20.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
31.	27.04		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
32.	04.05		Тестирование. Заполнение индивидуальных карт. Анализ результатов тестирования. Консультация по питанию.	1
33.	11.05		Комплекс силовой аквааэробики. Упражнения на гибкость. Свободное плавание 75 м.	1
34	18.05		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1

Приложение 3. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 В, Г КЛАССЫ

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	план	факт		
1.	03.09.		Правила техники безопасности на занятиях в плавательном бассейне. Правила личной гигиены. Ознакомить с температурой, плотностью, вязкостью, сопротивлением воды.	1
2.	10.09		Выявление уровня подготовленности детей. Обучение разнообразным передвижениям в воде.	1
3.	17.09		Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
4.	24.09		Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
5.	01.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
6.	08.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
7.	15.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
8.	22.10		Игровые упражнения на воде	1
9.	29.10		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
10.	12.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
11.	19.11		Погружению под воду с головой вниз с движением вперед	1
12.	26.11		Игровые упражнения на воде	1
13.	03.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
14.	10.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
15.	17.12		Игровые упражнения на воде.	1
16.	24.12		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1

17.	14.01		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
18.	21.01.		Разучивание различных коллективных движений и упражнений в воде	1
19.	28.01		Разучивание различных коллективных движений и упражнений в воде	1
20.	04.02		Комплекс упражнений корригирующей направленности для мышц спины. Упражнения в расслаблении.	1
21.	11.02		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
22.	18.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
23.	25.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
24.	04.03		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
25.	11.03		Игровые упражнения на воде.	1
26.	28.03		Эстафеты	1
27.	01.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
28.	08.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
29.	15.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
30.	22.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
31.	29.04		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
32.	06.05		Тестирование. Заполнение индивидуальных карт. Анализ результатов тестирования. Консультация по питанию.	1
33.	13.05		Комплекс силовой аквааэробики. Упражнения на гибкость. Свободное плавание 75 м.	1
34	20.05		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1

Приложение 4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 Д КЛАСС

№ 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		Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
4.	28.09		Развитие мышц тела и нижних конечностей с помощью специальных упражнений	1
5.	05.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
6.	12.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
7.	19.10		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
8.	26.10		Игровые упражнения на воде	1
9.	09.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
10.	16.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
11.	23.11		Погружению под воду с головой вниз с движением вперед	1
12.	30.11		Игровые упражнения на воде	1
13.	07.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
14.	14.12		Специальные упражнения на растяжку мышц в воде	1
15.	21.12		Игровые упражнения на воде.	1
16.	28.12		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1

17.	11.01		Скольжение на спине и животе с помощью доски.	1
18.	18.01.		Разучивание различных коллективных движений и упражнений в воде	1
19.	25.01		Разучивание различных коллективных движений и упражнений в воде	1
20.	01.02		Комплекс упражнений корригирующей направленности для мышц спины. Упражнения в расслаблении.	1
21.	08.02		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
22.	15.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
23.	20.02		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
24.	01.03		Обучение согласованной работе рук и дыхания, как при плавании стилем «кроль» на груди	1
25.	15.03		Игровые упражнения на воде.	1
26.	22.03		Эстафеты	1
27.	29.03		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
28.	05.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
29.	12.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
30.	19.04		Обучение элементам спортивного плавания способами «дельфин» и «кроль на груди	1
31.	26.04		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1
32.	17.05		Тестирование. Заполнение индивидуальных карт. Анализ результатов тестирования. Консультация по питанию.	1
33.	19.05		Комплекс силовой аквааэробики. Упражнения на гибкость. Свободное плавание 75 м.	1
34	24.05		Игровые упражнения с мячом, парами, по кругу.	1