

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»

4 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 4А,Б классов

Приложение 2. Календарно –тематическое планирование 4В,Г классов

Приложение 3. Календарно –тематическое планирование 4Д 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 4 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 4 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

4 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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 А,Б 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		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		Игровые упражнения на воде.	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		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
9.	27.10		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
10.	10.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
11.	17.11		Игровые упражнения на воде.	1
12.	24.11		Погружению под воду с головой вниз с движением вперед	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 на воде.	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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 В,Г 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		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		Игровые упражнения на воде.	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		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
9.	09.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
10.	16.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
11.	23.11		Игровые упражнения на воде.	1
12.	30.11		Погружению под воду с головой вниз с движением вперед	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 на воде.	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

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 Д КЛАСС

№ 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		Игровые упражнения на воде.	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		Скольжение на груди в согласовании с попеременными движениями прямых рук вперед	1
9.	29.10		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
10.	12.11		Совершенствование навыка работы ног способом «кроль»	1
11.	19.11		Игровые упражнения на воде.	1
12.	26.11		Погружению под воду с головой вниз с движением вперед	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 на воде.	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