

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 с углубленным изучением иностранных языков»

города Смоленска

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой
начальных классов

Емельянова Т.А.

Протокол № 6 от 29 августа
2024г

РАССМОТРЕНО

Заместитель директора

Лобанова С.Ю.

30 августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Железняков Р.А.

30 августа 2024г.



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Школа Олимпиадников»
3 А,3 Б классы**

Составитель:

Ермакова Л.В..

высшая квалификационная категория

2024-2025 учебный год

Структура документа

Рабочая программа к курсу по внеурочной деятельности «Школа Олимпийщиков» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта ;
- письма Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта»;
- ООП НОО МБОУ «СШ № 8»;
- рабочей программы воспитания;
- учебного плана МБОУ «СШ № 8».

Место курса внеурочной деятельности «Школа Олимпийщиков» в учебном плане

Занятия проводятся по подгруппам (до 10 человек) продолжительностью 30 минут. Занятия проводятся с сентября по май месяц. Количество занятий: в неделю – 2, в год – 66.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные результаты освоения программы курса «Школа Олимпийщиков»

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

- 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.
- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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 видах и формах физической 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 и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Содержание курса внеурочной деятельности «Школа Олимпийщиков» (66 ч.)

1. Плавание в жизни человека (5 часов)

Водная стихия и её обитатели (кто и как плавает). Значение плавания в укреплении здоровья человека. Достижения юных пловцов на различных соревнованиях. Гигиенические правила во время купания и занятий плаванием. Меры безопасности на воде.

Практическая работа: просмотр фрагментов соревнований по плаванию.

2. Понятие о различных стилях плавания (23 часа)

Правила подготовки и разминки перед входением в воду. Техника и методика дыхания в воде. Освоение способов плавания стилем кроль на груди и на спине. Плавание с помощью движения только ногами. Техника старта, плавания, поворота. Проплывание вольным стилем 50 м на временной норматив.

Особенности дыхания при освоении плавания стилем брасс. Освоение способов работы ногами при плавании брассом. Плавание стилем брасс 50 м на временной норматив.

3. Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде (3 часа)

Приёмы освобождения от захватов. Искусственное дыхание. Оказание первой доврачебной помощи при утоплении. Особенности оказания помощи пострадавшему в воде. Освоение вариантов транспортировки утопающего, ослабевшего человека.

Практическая работа: освоение приёмов оказания помощи пострадавшему на воде.

4. Особенности проведения игр на воде (8 часов)

Организация игр на воде. Классификация спортивных игр на воде. Приёмы выпрыгивания из воды и прицельного бросания мяча. Правила игры в водное поло. Ознакомление с техникой игры в водное поло. *Практическая работа:* освоение игровых приёмов на воде.

5. Техника прыжков в воду с бортика (6 часов)

6. Освоение техники прохождения дистанций под водой (6 часов)

Понятие о разграничении дыхания ртом и носом. Особенности прохождения через обручи под водой. Особенности проведения спортивных игр и состязаний под водой. Обеспечение безопасности учащихся.

7. Квалификационные соревнования (2 часа)

Тематическое планирование рабочей программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
I	Теоретическая подготовка	8
1	Вводное занятие	1
2	Плавание в жизни человека	4
3	Особенности оказания первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	3
II	Общая физическая подготовка	13

1	Подготовительные упражнения для освоения с водой.	8
2	Занятия в спортзале	5
III	Специально-физическая подготовка	43
1	Изучение техники спортивных способов плавания	23
2	Техника прыжков в воду с бортика	6
3	Особенности проведения игр на воде	8
4	Освоение техники прохождения дистанций под водой	6
IV	Квалификационные соревнования	2
Итого		66

»