

АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по курсу внеурочной деятельности

«Клуб выходного дня «Дельфиненок»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Клуб выходного дня «Дельфиненок» предназначена для обучающихся начальных классов, которые хотят научиться плавать.

В этой программе охвачено два направления, которые неразрывно связаны между собой: спортивное и лечебное плавание. Спортивное плавание направлено на развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей). Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и здоровому образу жизни. В процессе плавания создаются благоприятные условия для исправления нарушений осанки и деформаций позвоночника. Лечебное плавание направлено на коррекцию деформаций позвоночника и грудной клетки, улучшение осанки, формирование правильного дыхания, улучшение деятельности сердечно – сосудистой системы. Лечебное плавание также решает задачи закаливания организма, укрепления общего физического состояния.

Новизна программы заключается в том, что она реализует комплексный подход обучения и оздоровления учащихся. Вопросы физического развития школьников представлены, как основа профилактики нарушений. Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и разных способов плавания выбрать те, которые у них лучше получаются. Занятия плаванием способствуют утверждению себя как личности. Ранее боявшийся воды ребенок, преодолевая подсознательное стремление к самосохранению, приобщается к активным действиям в воде и приобретает уверенность в своих силах. Необходимость создания данной программы вызвана тем, что практически здоровые дети сегодня составляют 1-5% от всего детского населения. Количество детей с нарушением осанки постоянно растет. Увеличивается частота выявления разных форм сколиоза.

Цель: Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к занятиям плаванием, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.
2. Овладение жизненно необходимыми навыками плавания.
3. Обучение основам техники плавания способами кроль на груди, на спине.
4. Приобретение детьми разносторонней физической подготовленности.
5. Приобретение учащимися уверенности в своих силах.

Возраст детей, участвующих в реализации программы- 1- 4 класс

Сроки реализации: -9 месяцев (34 часа).

Режим занятий – 1 часа в неделю.

В результате изучения программы обучающийся **должен знать:**

- Названия плавательных упражнений.
- Способы плавания и предметы для обучения.
- Влияние плавания на состояние здоровья.
- Правила гигиены, техники безопасности и поведения в экстремальной ситуации.

Ребёнок научится:

- ориентироваться в понятиях «плавание», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков плавания, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий плаванием на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в бассейне, так и на открытом водоеме), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий плаванием.

Содержание изучаемого курса.

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Теоретический раздел.

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена плавания и купания. Значение плавания, как средства укрепления здоровья. Виды водного спорта. Вспомогательные средства для занятий плаванием (ласты, плавательные доски, надувные круги). Поведение в экстремальной ситуации на водоемах.

Практический раздел.

Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений пловца. Имитация «Поплавка», скольжение стоя на полу. Движения рук и ног при плавании кролем на груди и кролем на 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. Упражнения для освоения с водой. Плавание кролем на груди (движения ног сидя на краю бассейна, то же с выполнением выхода в воду; плавание с доской; скольжения с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движений рук с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; плавание с дыханием в каждом цикле; плавание в полной координации). Плавание кролем на спине (движения ногами с опорой на дно или бортик бассейна, скольжение с последующими движениями ног и рук, плавание с помощью только рук и ног). Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Контрольный раздел.

Учащиеся учатся плавать двумя видами плавания кроль на груди и кроль на спине.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова**
Светлана Ивановна, Директор

23.10.23 17:23 (MSK)

Сертификат E8C1693AB6292D8BF0C3E02436A0AC2F