

Департамент образования Вологодской области
Управление образования и молодежной политики
Грязовецкого муниципального округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Грязовецкого муниципального округа Вологодской области
«Средняя школа №2 г. Грязовца»

ПРИНЯТО
На педагогическом совете
Протокол 30.08.2023 №2

УТВЕРЖДАЮ
Директор  С.И. Шахова
Приказ от 01.09.2023 №265



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Клуб выходного дня «Дельфинёнок»
для обучающихся 1-4 классов**

Составитель: Сулова О. И.,
учитель

г. Грязовец, 2023 год

Пояснительная записка

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.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий по плаванию;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты: Знания о плавании

Результаты освоения курса.

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 «плавания», «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.

Календарно - тематическое планирование занятий клуба (68ч)

| № п/п | Дата | Тема занятия | Кол-во часов |
|-------|----------------------|--|--------------|
| 1. | Сентябрь 1 неделя | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры. | 1 |
| 2. | Сентябрь 2 неделя | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры. | 1 |
| 3. | Сентябрь 3 неделя | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры. | 1 |
| 4. | Сентябрь 4 неделя | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры. | 1 |
| 5. | Октябрь 1 неделя | Изучение подготовительных упражнений для освоения с водой. Подвижные игры. | 1 |
| 6. | Октябрь 2 неделя | Изучение движений ногами как при плавании кролем. Подвижные игры. | 1 |
| 7. | Октябрь 3 неделя | Изучение движений ногами как при плавании кролем. Подвижные игры. | 1 |
| 8. | Октябрь 4 неделя | Совершенствование движений ногами как при плавании кролем. | 1 |
| 9. | Ноябрь 1 неделя | Совершенствование движений ногами как при плавании кролем. | 1 |
| 10. | Ноябрь 2 неделя | Изучение движений руками как при плавании кролем на груди. | 1 |
| 11. | Ноябрь 3 неделя | Изучение движений руками как при плавании кролем на груди. | 1 |
| 12. | Ноябрь 4 неделя | Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | 1 |
| 13. | Декабрь 1 неделя | Изучение согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | 1 |
| 14. | Декабрь 2 неделя | Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | 1 |
| 15. | Декабрь 3 неделя | Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | 1 |
| 16. | Декабрь 4 неделя | Совершенствование согласованности движений рук и ног как при плавании кролем на груди. | 1 |
| 17. | Январь 2 неделя | Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Подвижные игры | 1 |

| | | | |
|-----|---------------------|---|----------|
| 18. | Январь 3 неделя | Изучение техники дыхания при плавании кроль на груди. Подвижные игры | 1 |
| 19. | Январь 4 неделя | Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | 1 |
| 20. | Февраль 1 неделя | Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | 1 |
| 21. | Февраль 2 неделя | Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | 1 |
| 22. | Февраль 3 неделя | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | 1 |
| 23. | Февраль 4 неделя | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | 1 |
| 24. | Март 1 неделя | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | 1 |
| 25. | Март 2 неделя | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | 1 |
| 26. | Март 3 неделя | Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием кроль на груди. | 1 |
| 27. | Март 4 неделя | Изучение техники плавания кроль на спине. Подвижные игры | 1 |
| 28. | Апрель 1 неделя | Изучение техники плавания кроль на спине. Подвижные игры | 1 |
| 29. | Апрель 2 неделя | Совершенствование техники плавания кроль на спине. Подвижные игры | 1 |
| 30. | Апрель 3 неделя | Совершенствование техники плавания кроль на спине. Подвижные игры | 1 |
| 31. | Апрель 4 неделя | Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. | 1 |
| 32. | Май 1 неделя | Совершенствование техники плавания кроль на спине и на груди. | 1 |
| 33. | Май 3 неделя | Соревнования. Заплыв 25 м произвольным способом | 1 |
| 34. | Май 4 неделя | Эстафеты и игры на воде. | 1 |
| | | Итого | 34 часов |