

Частное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная
школа «Обнинский колледж» г. Обнинска Калужской области

Рабочая программа
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Дельфин»
уровень начального общего образования
Класс 1
Срок реализации – 1 год

город Обнинск

Рабочая программа по основам физического развития на воде «Дельфин» для начальной школы разработана на основе учебной программы по физической культуре, автором - составителем которой являются А.П.Матвеев и Т.В.Петрова.

Учебная программа рассчитана на:

- 24 часа (в связи с отопительным сезоном)

Особенностями учебной программы образовательной области «Физическая культура» в начальной школе являются:

- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала.
- Учебное содержание программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному.
 - Содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе.

Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

- положительное отношение к исследовательской деятельности;
- интерес к новым способам познания новому содержанию;
- ориентация на понимание причин успеха в исследовательской деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности исследовательской деятельности.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости исследовательской деятельности;
- познавательной мотивации;
- устойчивого интереса к новым способам познания;
- морального сознания, способности решения моральных проблем на основе учета позиций партнеров в общении.

Регулятивные

Обучающийся получит возможность научиться:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия;

- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно принимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия, учитывая сделанные ошибки.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- самостоятельно находить варианты решения задачи.

Познавательные

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения исследования;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач;
- высказываться в устной и письменной формах;
- владеть основами смыслового чтения текста;
- анализировать и выделять главное;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнения, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно- следственные связи;
- обобщать;
- подводить под понятия;
- устанавливать аналогии;
- видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезу.

Ожидаемый результат.

Овладение учащимися навыков основных способов плавания, привлечение к систематическим занятиям плавания детей.

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.

Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей плавания, личной гигиеной, организации самостоятельных занятий плаванием.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и плавательной

подготовленностью, оказания первой помощи. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает в себя объяснение задач, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на берегу с теми элементами техники движений, которые дети будут затем делать в воде. Всё это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части дети привыкают к воде, овладевают элементами техники новых двигательных действий, изучают технику плавания спортивными способами, выполняют специальные упражнения для профилактики сколиоза, играют в воде.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения.

Контроль

В течение года проведение соревнований:

- «веселые старты» в спортивном зале;
- скоростное плавание в конце каждой четверти;
- «веселые старты» на воде;
- соревнования по прикладному плаванию.

Содержание программного материала занятий по плаванию

Освоение базовых основ физической культуры проводится в соответствии с программным материалом по физической культуре и составляет 24 часа в год.

Теоретический раздел

Правила поведения учащихся на занятиях по плаванию. Предупреждение травматизма, обеспечение жизни и здоровья учащихся. 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 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; скольжение с движениями ног; гребковые движения рук; согласование движения 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 только с помощью рук и ног).

Игры: «Кто быстрее?», «Волны на море», «Караси и щуки», «Насос», «Морской бой», «Пятнашки с поплавками».

Плавание брассом (движение ног у бортика, движения рук стоя на дне, в сочетании с ходьбой; согласование движений рук с дыханием, согласование движений рук и ног с дыханием; проплывание отрезков с задержкой дыхания; стартовый прыжок с последующим скольжением).

Игры: «Волейбол в воде», «Кто дальше проскользит», «Салки», «Рыбаки и рыбки». Эстафеты.

Развитие выносливости: проплыть одним из способов без остановки 25 м в первом классе. Выполнить стартовый прыжок и повороты при плавании кролем на груди и кролем на спине.

Результативность реализации программы

Контрольные упражнения	Уровень		
	высокий	средний	Низкий
проплывание дистанции на руках с досточкой между колен (м)	7,5	5	3
Проплывание дистанции на ногах, держась за пенопластовую доску (м)	7,5	5	3
Проплывание дистанции облегчённым способом (м)	7,5	5	3