

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А. Ф. Щербакова»**

Принята  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 31.08. 2023 г. № 1

Утверждена и введена в действие  
приказом директора  
МБОУ «Средняя школа № 8»  
от 31.08.2023 г № 69 о/д

**Рабочая программа внеурочной деятельности**  
**«Дельфиненок»**  
**(спортивное направление)**

**Возраст обучающихся: 7-9 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Руководитель:  
Королева Ирина Анатольевна

**г. Рославль**

**2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Цели изучения учебного предмета**

Содержание курса «Дельфиненок» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Изучение на ступени начального общего образования согласно ФГОС охарактеризовано следующими целями:

- обеспечить гармоничное развития личности с высокой умственной, физической и социальной активностью
- укрепить здоровье школьников

*Цель реализации рабочей программы* – достижение обучающимися планируемых результатов изучения курса «Дельфиненок (Плавание)» в 1-ом классе.

### **Задачи программы:**

- Обеспечить соответствие программы курса «Дельфиненок (Плавание)» в 1-ом классе требованиям ФГОС
- Обеспечить преемственность образования
- Выявлять и развивать способности обучающихся

### **Общая характеристика**

Отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи решаются в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего, разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Обучающиеся должны выработать умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями и использовать их в свободное время.

Плавание предъявляет высокие требования к координационным способностям, равновесию, ориентированию в пространстве, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, чувству ритма. Систематические занятия плаванием содействуют также гармоничному физическому развитию, развитию выносливости, улучшению деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем. Плавание является одним из важнейших средств закаливания учащихся. Плавание является видом спорта, к которому практически нет противопоказаний (исключая кожные заболевания и инфекционные заболевания). Отводя в программе разделу «плавание» значительную часть времени, можно увеличивать двигательную активность учащихся, а также учитывая ограничения в других видах физкультурно-спортивной деятельности, подготовить учащегося по предмету «Физическая культура».

### **Особенность структуры урока**

Используются современные здоровьесберегающие образовательные технологии:

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение, применение тестов и заданий теоретической и практической направленности с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии: показ презентаций, видеофильмов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры и качественного выполнения двигательных действий.

Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, соблюдения гигиенических норм.

При изучении новых упражнений, используются следующие методические приемы:

- показ упражнений;
- разучивание упражнений;
- исправление ошибок;

*Подготовительная часть занятия включает в себя:*

построение, расчет по порядку номеров, ознакомление с правилами личной гигиены и техники безопасности, краткое объяснение задач занятия.

*Основная часть занятий:*

изучение новых упражнений в воде, закрепление приобретенных умений и навыков на предыдущих занятиях.

*В заключительной части* занятий планируется закрепление плавательных навыков.

Упражнения в воде выполняются по команде тренера-преподавателя. Занятия начального обучения должны включать большое количество упражнений на скольжение, на установку правильного положения тела, упражнений на дыхание. Если упражнения выполняются с задержкой дыхания на вдохе, то между сериями этих упражнений нужно давать многократное выполнение выдохов в воду.

Разнообразие упражнений, их вариантность позволяют обучающимся ознакомиться с большим количеством новых движений, что развивает координационные способности. Повышает интерес к плаванию.

Упражнения на занятиях должны изучаться по следующей схеме: от легкого к трудному, от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному.

Водная среда обладает рядом преимуществ, которые делают упражнения более безопасными и приятными, чем те же упражнения на суше. При погружении в воду по шею человеку приходится держать только 10% своего веса. При погружении по пояс – 50% веса. Риск повреждений суставов, костей и мышц, неизбежный при занятиях на суше, в воде значительно снижается.

Во время занятий используется следующее оборудование: доска для плавания, Noodles(нудлы), пояса, аква-гантели/

### **Описание места учебного предмета в учебном плане общеобразовательной организации**

Программа рассчитана на 132 часа на первой ступени образования. Программа по внеурочной деятельности «Дельфиненок» для 1-х классов рассчитана на 132 часа в год, 4 часа в неделю.

#### **Наглядные пособия (печатные, фото, видео и пр.):**

- Таблицы разрядов.
- Портреты выдающихся спортсменов.
- Видеофильмы по технике плавания.

#### **Технические средства обучения:**

- Персональный компьютер учителя.
- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.

#### **Учебно-практический инвентарь:**

- доска для плавания
- удерживающий пояс
- нудлсы
- гантели
- мяч

### **Характерные для учебного курса формы организации деятельности обучающихся:**

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- игровая деятельность;
- самостоятельная или совместная деятельность;

### **Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков**

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- коллективные способы обучения;
- игровые технологии;
- ИК- технологии;
- метод проектов.
- активные методы обучения.

### **Формы проведения занятия**

- Занятие – лекция; (обзорная лекция, проблемная лекция, лекция – диалог, лекция-визуализация и т.д.);
- Занятие - практикум по решению задач (коллективная деятельность);
- Занятие – реконструкция (наличие воображаемой ситуации, которая происходила в прошлом или настоящем, распределение ролей);
- Занятие – диалог;
- Занятие – обсуждение (наличие ситуации, которая моделирует различные формы обсуждения, создание конфликта мнений);
- Занятие – соревнование (наличие правил, отсутствие сюжета и ролей);
- Занятие – консультация;
- Проблемно – поисковое занятие (групповая деятельность);
- Занятие – эстафета;
- Занятие – турнир;
- Занятие – викторина;
- Занятие взаимобучения;
- «Смотр знаний» (итоговое занятие);

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того курс «Дельфиненок» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— 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.

**Личностными результатами** являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- 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 физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Планируемые предметные результаты в 1 классе**

Выпускник сможет проявлять следующие умения, демонстрируя предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Ученик научится:*

- ориентироваться в понятиях «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать основные физические качества («силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость») и различать их между собой.
- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- использовать плавание как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

*Ученик получит возможность научиться:*

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Учебно-тематический план учебного курса  
«Дельфиненок»  
для 1а класса на 2023 – 2024 учебный год**

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Содержание раздела
1	Инструктаж по правилам поведения и ТБ.	10	Правила поведения на уроке в бассейне, в зале сухого плавания
2	Освоение с водой. Всплывание ,погружение, скольжение на груди, на спине	14	Упражнения на всплывание ,погружение, дыхание ,скольжение на спине, на груди («Поплавок», «звездочка», «медуза»). Игры; «рыбаки и рыбки» «охотники и утки»
3	Техника работы ног кролем на спине с подвижной опорой	12	Плавание с доской кролем на спине.
4	Техника работы ног кролем на груди с подвижной опорой	12	Плавание с доской кролем на груди. Игры; «море волнуется», «торпеда»
5	Техника работы ног кролем на спине без опоры	11	Скольжение на спине с работой ног без доски. Игры; «море волнуется», «торпеда»
6	Движения рук при плавании кролем на спине с подвижной опорой	11	Техника работы рук при плавании кролем на спине. Игра «буря в море», « кто дальше пронырнет»
7	Согласование работы ног и рук при плавании кролем на спине	12	Плавание на спине с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук. Игра «буря в море», « кто дальше пронырнет»
8	Техника работы рук при плавании кролем на груди с подвижной опорой	12	Работа рук способом кроль на груди. Игра «лягушата» «эстафета»
9	Техника работы рук при плавании кролем на груди без опоры	11	Техника выполнения вдоха при плавании кролем на груди. Игра «лягушата» «эстафета»

10	Согласование работы рук и ног с дыханием при плавании кролем на груди	13	Плавание на груди с остановкой рук в исходном положении, поочередная работа рук. Игра «Стрелочка»»
11	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине	14	Эстафетное плавание с предметами и без предметов
<b>ИТОГО:</b>		<b>132</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Дата проведения урока	
		ПЛАН	ФАКТ
<b>1-4</b>	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Готовность к занятиям по плаванию. Разминка. Эстафеты, Подвижные игры	<b>01 09</b>	
<b>5-8</b>	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Вхождение в воду. Игры на воде	<b>08. 09</b>	
<b>9-12</b>	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Лежание на воде. Игры на воде	<b>15. 09</b>	
<b>13-16</b>	Зарядка. Упражнения на все группы мышц. Лежание на воде. Игры на воде	<b>22. 09</b>	
<b>17-20</b>	Выдохи в воду. Скольжение на груди, прямые руки впереди. Скольжение на спине, прямые руки вверху. Игры на воде. Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Кто дальше".	<b>29.09</b>	
<b>21-24</b>	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Салки с мячом"	<b>06. 10</b>	
<b>25-28</b>	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Кто дальше".	<b>13. 10</b>	
<b>29-32</b>	Обучение движению ног "брасс" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Закрепление движения ног "кроль". Игра "Салки с мячом".	<b>20. 10</b>	
<b>33-36</b>	Обучение скольжению с движением ног (с плавательной доской: на груди, руки вперед; на спине, руки за головой). Закрепление движения ног "кроль", "брасс". Игра "Кто красивее".	<b>27.10</b>	
<b>37-40</b>	Обучение скольжению с движением ног (с плавательной доской: на груди, руки вперед; на спине, руки за головой). Закрепление движения ног "кроль", "брасс". Игра "Кто красивее".	<b>10. 11</b>	
<b>41-44</b>	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Салки с мячом", "Кто дальше".	<b>17. 11</b>	
<b>45-48</b>	Обучение движению ног "кроль" (сидя: на бортике, в воде, с опорой). Игры в воде: "Салки с мячом", "Кто	<b>24. 11</b>	



	дольше".		
<b>49-52</b>	Закрепление скольжения с движением ног "кроль" в плавании на груди и на спине, с движением ног "брасс". Игра "Кто быстрее".	<b>01. 12</b>	
<b>53-56</b>	Закрепление скольжения с движением ног "кроль" в плавании на груди и на спине, с движением ног "брасс". Игры на воде	<b>08. 12</b>	
<b>57-60</b>	Обучение движению рук "кроль" (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление плавания с помощью ног "кроль". Игра "Белые медведи".	<b>15. 12</b>	
<b>61-64</b>	Закрепление плавания с помощью ног "кроль". Игра "Белые медведи".	<b>22. 12</b>	
<b>65-68</b>	Закрепление движения рук "кроль" в плавании на груди (с плавательной доской и без). Игра "До пяти".	<b>29.12</b>	
<b>69-72</b>	Закрепление движения рук "кроль" в плавании на груди (с плавательной доской и без). Игра "До пяти".	<b>12. 01</b>	
<b>73-76</b>	Обучение движению рук "брасс" (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление движения ног "кроль" в плавании на спине.	<b>19. 01</b>	
<b>77-80</b>	Закрепление движения рук "брасс". Закрепление движения ног "кроль". Игра "Салки".	<b>26.01</b>	
<b>81-84</b>	Обучение согласованию работы рук и ног "кроль" (на бортике, в скольжении на груди с плавательной доской). Закрепление работы ног "кроль" в плавании на груди и спине.	<b>02. 02</b>	
<b>85-88</b>	Закрепление согласования движений рук и ног "кроль" в плавании на груди (на задержке дыхания и с произвольным дыханием). Игра "Салки с погружением".	<b>09. 02</b>	
<b>89-92</b>	Обучение согласованию движения рук "кроль" с дыханием (на берегу, в ходьбе по дну, в плавании с плавательной доской). Игра "Белые медведи".	<b>01.03</b>	
<b>93-96</b>	Совершенствование согласования движения рук "кроль" с дыханием в плавании с плавательной доской и без. Совершенствование плавания на спине.	<b>15. 03</b>	
<b>97-100</b>	Совершенствование согласования движения рук "кроль" с дыханием(до 40 м). Игра "Водное поло".	<b>22. 03</b>	
<b>101-104</b>	Обучение согласованию движений рук и ног "кроль" с дыханием. Плавание на спине.	<b>05.04</b>	
<b>105-108</b>	Совершенствование согласования движения рук и ног "кроль" с дыханием (до 40 м). Игра "Салки с мячом".	<b>12. 04</b>	
<b>109-112</b>	Совершенствование согласования рук "кроль" с дыханием. Спады в воду из разных исходных положений.	<b>19. 04</b>	
<b>113-116</b>	Обучение согласованию рук "брасс с дыханием. Совершенствование ног "брасс" с плавательной доской. Игра "Белые медведи".	<b>26. 04</b>	
<b>117-120</b>	Совершенствование согласования рук "брасс" и дыхания с плавательной доской. Игра "Увернись от мяча".	<b>03.05</b>	
<b>121-124</b>	Обучение согласованию рук и ног "брасс" с дыханием. Спады в воду из различных исходных	<b>17. 05</b>	

	положений.		
<b>125-128</b>	Закрепление согласования рук и ног "брасс" с дыханием. Элементы плавания "кроль" на груди, спине в эстафетах.	<b>24. 05</b>	
<b>129-132</b>	Закрепление техники плавания "кроль" на спине и на груди (до 40 м). Игра "Водное поло".		

**для учителя:**

- Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. М., «Просвещение», 1974
- Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
- Викулов А.Д. Плавание. – М.: Владос-пресс, 2003.
- Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт. 1983.
- Карпенко Е.Н., Короткова Т.П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.:
- Плавание. Методические рекомендации (учебная программа) для тренеров детско-юношеских спортивных школ и училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. А.В. Козлова. – М., 1993.

**для обучающихся**

Физическая культура 1-4 класс В.И.Лях.

**дополнительная литература:**

*Белиц-Гейман С.В.* Мы учимся плавать. М. «Просвещение» 1987 г.

*Викулов А.Д.* Плавание. М. «Владос-пресс» 2003 г.

*Кубышкин В.И.* Учите школьников плавать М. «Просвещение» 1988 г.

*Макаренко Л.П.* Подготовка юных пловцов. М. «Физкультура и спорт» 1974 г.

**Научное обеспечение подготовки пловцов./**Под ред. Т.М. Абсалямова, Т.С.

Тимаковой

М. «Физкультура и спорт» 1983 г.

**Плавание:** (плавание, водное поло, прыжки в воду)./Под ред. А.К. Дмитриева, Н.Ф. Столбова

М. «Физкультура и спорт» 1959 г.

**Плавание:** Программа для детских спортивных школ. М. 1960 г.

**Плавание:** Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ./Под ред. Н.Ж. Булгаковой

М. «Физкультура и спорт» 1984 г.

*Фараонов М.С.* Плавание брассом М. «Физкультура и спорт» 1980 г.

**электронного сопровождения УМК:**

[http://sport.sfedu.ru/smiming\\_book\\_online/modul\\_vvedenie.html](http://sport.sfedu.ru/smiming_book_online/modul_vvedenie.html)

**Электронные образовательные ресурсы для учителя:**

1. <http://www.edu.ru/>
2. <http://nsportal.ru/>