

**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. №

Утверждена и введена в действие  
приказом директора  
МБОУ «Средняя школа № 8»  
от 31.08.2023 г. №

Рабочая программа  
кружка «Дельфиненок»  
в рамках организации внеурочной деятельности  
обучающихся 2 класса Б  
на 2023-2024 учебный год

Руководитель: Денисова М. В.

г. Рославль, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Плавание -это способ передвижения в воде, циклическое движение, оказывающее всестороннее воздействие на организм ребенка. При систематических занятиях у детей развиваются все основные группы мышц, что способствует сохранению правильной осанки.

Занятия в кружке «Дельфиненок» ведутся, начиная с 7 лет и продолжая обучение в 1, 2, 3, 4 классе образовательной школы.

На занятиях кружка «Дельфиненок» дети учатся плавать, хорошо адаптируются к погодным условиям, закаливаются. Предмет учит детей не бояться воды, легко перемещаться в воде как самому, так и с грузом. Систематические занятия плаванием оздоравливают детей, укрепляют мышцы рук, ног, спины. Улучшают координацию движений.

Плавание является наиболее эффективной формой физического воспитания детей, так как развиваются почти все группы мышц. Возросшее количество несчастных случаев на воде за последние годы обязало добавить в предмет раздел «Прикладное плавание», то есть спасение утопающего. Дети должны иметь определенные навыки по спасению и оказанию помощи, тонущему человеку.

Кружок «Дельфиненок» призван оберегать жизнь и здоровье детей, через обучение их и закрепление полученных навыков и знаний.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

#### **Цель:**

Осуществление массового обучения плаванию, оздоровление, закаливание и физического развитие детей, на этой основе искать одарённых к спортивному плаванию детей

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- Обучение технике плавания и привитие безбоязненного отношения к воде, совершенствование техники плавания
- Достижение высокого качества подготовки по прикладному плаванию

##### *Развивающие:*

- Развитие спортивных качеств обучающихся
- Развитие мышечной массы и закаливание организма детей

##### *Воспитывающие:*

- Воспитание чувства долга, ответственности, организованности
- Выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки
- Формирование интереса к занятиям спортом
- Выявление спортивно - одарённых детей для дальнейшего занятия плаванием в учебно-тренировочных группах

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретические занятия проводятся в формах лекции, рассказов с выделением главного материала, записываются основные тезисы и правила. Регулярные инструктажи по технике безопасности на воде обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к тренировкам на воде.
2. Практические занятия проводятся в бассейне по расписанию тренировок по плаванию. Используются такие средства как пенопластовые досточки, ласты, водные надувные круги, мячи, секундомер, шесты и т. д. Во вспомогательном курсе используется бортик бассейна для выполнения упражнений.
3. Закрепление учебного материала производится с помощью проверочных работ заплывов определенным методом, как на время, так и без времени. Выполнение заданий по стартам, погружению, перемене методов в прикладном плавании.

4. Оценивание уровня подготовки осуществляется при помощи контрольных заплывов на время. Сравнение предыдущих результатов личного времени на 25 м., 50 м., 100 м. Хорошо просматривается уровень подготовки детей при участии в соответствующих соревнованиях. Занимаемые места четко показывают повышающийся уровень подготовки.

#### ***Формы и режим занятий***

Основными формами образовательного процесса являются:

- практические занятия (упражнения, игры на воде)
- теоретические занятия (инструктажи)
- спортивные соревнования.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Дельфиненок» представлена в размере 136 часов в год, 4 часов в неделю. Согласно календарному плану графику МБОУ «Средняя школа №8» сокращены часы в разделе «Изучение работы рук брасс на груди и на спине» в практической части на 8 часов.

#### **Планируемые результаты освоения курса**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. Системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по плаванию 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.

**Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы по плаванию 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 плаванием в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

- Овладение учащимися навыков основных способов плавания
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей .
- Овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни.
- Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- Расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

По прохождению курса дети должны научиться хорошо:

- Плавать всеми способами спортивного плавания
- Уметь правильно оценить ситуацию и принять верное решение при спасении утопающего, физически быть готовым к спасению
- Развивать навыки спортивного плавания до уровня призовых мест на соревнованиях и личных первенств
- Уметь организовать со сверстниками водные игры и гарантировать их безопасность.

**К концу 1 года** обучения дети должны четко знать меры безопасности на воде, иметь представление об основных техниках плавания.

**К концу 2 года** обучения более уверенно держаться на воде, а не умеющим плавать – пройти вспомогательный курс с досточками.

**К концу 3 года** обучения, дети должны более ярко, выражено увеличить силовую выносливость.

**К концу 4 года** обучения наработать скоростную выносливость при различных методах плавания. Изучить технику ныряния, стартов, показать результаты не меньше средних на соревнованиях.

Ребенок должен уже великолепно чувствовать себя на разной глубине, уверенно плавать всеми методами спортивного плавания.

### **СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Теоретический материал изучается во время бесед, просмотра учебных кинофильмов и других наглядных пособий. В доступной форме рассматриваются следующие вопросы тем учебного плана:

1. Забота правительства о всестороннем развитии и воспитании детей. Занятие детей плаванием в спортивных и общеобразовательных школах, лагерях.
2. Российские спортсмены - герои международных соревнований.
3. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.
4. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания ("кроль" на спине, "кроль" на груди, "брасс", "баттерфляй"), стартов и поворотов.
5. Общественная и личная значимость занятий дошкольников и школьников спортивным плаванием. Как совмещать занятия спортом и учёбу в школе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

### 1. ОБЩАЯ ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки, с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.). Передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.).

Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряжённо и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками.

Погружение в воду на задержанном вдохе и открывании глаз под водой.

Дыхательные упражнения из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воде).

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от бортика. Скольжение с вращением. Скольжение на боку. Скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

"Кроль" на груди и "кроль" на спине: движение ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

"Брасс": движения ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с движением; общее согласование движений.

"Баттерфляй": движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Простые открытые повороты при плавании различными способами.

Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине.

Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод", "Байдарки", "Каноз", "Лягушата", "Поезд в тоннеле", "Буксиры", "Попади торпедой в цель", "Винт", "Дельфины", "Кто дальше проскользит!", "Кто лучше!", "Прыжки в обруч" и т. д.

Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортик; из положения, стоя, согнувшись с бортика; со стартовой тумбочки; метрового трамплина; прыжки вниз ногами с метрового трамплина.

Совершенствование техники плавания способом "кроль" на груди, на спине, "брасс", "баттерфляй". Плавание с помощью одними руками, плавание с помощью одной руки, другая вытянута вперёд, или прижата к туловищу (только для "кроля" на груди и на спине). Плавание с помощью движений одними ногами, с различными положениями рук. Плавание с полной координацией движений, совершенствование техники дыхания. Совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.

Проплывание разными способами с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций.

Повторное проплавание на технику и с помощью движений руками или ногами дистанций 25,50,100 м.

Эстафетное плавание с использованием спортивных способов (с полной координацией движений, с помощью движений одними руками, одними ногами)

### 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения, ходьба и бег: построение в шеренгу и колонну, расчёт по порядку и на первый - второй; перестроения: из одной шеренги в две, из колонны по одному в круг, в колонну по два и т. д.; размыкания и смыкания; передвижения шагом, бегом; ходьба и бег противходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т. д.

Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и

плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.

**Для отслеживания результатов второго года обучения будут использованы:**

- отслеживание уровня заболеваемости обучающихся – **в первом и втором полугодиях**
- проведение спортивных соревнований – **в течении года.**
- Социометрическая методика «Два домика» (по Т.Д. Марцинковской) – Коммуникативные УУД (для определения круга значимого общения ребенка, особенностей взаимоотношений в группе, выявление симпатий к членам группы.)

### Тематическое планирование 2 год обучения 136 часов

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения
1-4	Передвижения по дну шагом, бегом. Упражнение на бортике бассейна с резиновым бинтом. Инструктаж по ТБ.	4	01.09
5-8	Погружение в воду с головой Упражнение «Мосты»	4	08.09
9-12	Прыжки с погружением в воду с головой Упражнение «Дровосек в воде»	4	15.09
13-16	Лежание на воде на груди Упражнение «Покажи пятки»	4	22.09
17-20	Лежание на воде на спине Игры в воде «Собачка»	4	29.09
21-24	Лежание на воде с опорой о бортик Упражнения в воде «Шарик», «Ветер», «Смелые ныряльщики», «Водолазы», «Смелые ребята», «Морская звезда», «Поплавок».	4	06.10
25-28	Скольжение на груди, отталкиваясь от дна Игры в воде «Забрось мяч в обруч», «Лягушки и цапля»	4	13.10
29-32	Скольжение на груди, отталкиваясь от бортика Упражнение «Качели», «Медуза», «Морской конёк»	4	20.10
33-36	Скольжение на спине, отталкиваясь от бортика. «Смелые ребята», «Морская звезда», «Поплавок»	4	10.11
37-40	Скольжение: руки вдоль тела Игры в воде «Воробьи и вороны», «Угадай стиль плавания»	4	17.11
41-44	Скольжение: руки вверх Игры в воде «Сделай морскую фигуру»	4	24.10
45-48	Скольжение: одна рука вверх, другая вдоль тела Игры в воде «Карусели», «Хоровод»	4	01.12
49-52	Скольжение: меняя положение рук Игра «Угадай, что за игрушка»	4	08.12
53-56.	Выдох в воду, стоя на дне Игры в воде «Сделай морскую фигуру»	4	15.12
57-60.	Выдох в воду, держась за бортик Упражнение «Качели», «Медуза», «Морской конёк»	4	22.12
61-64.	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд) Упражнение «Кораблик», «Хлопай»; Командные соревнования «Веселые старты»	4	29.12

65-68.	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд) во время скольжения. Инструктаж по ТБ. Игра «Насос»	4	13.01
69-72.	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд) во время скольжения и с работой ног брассом Игры в воде «Собачка»	4	20.01
73-76.	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд) с работой рук Игра «Морской бой»	4	27.01
77-80.	Выдох в воду, поднимая лицо (смотреть вперёд) с работой ног, держась за бортик Игра «Сделай морскую фигуру»	4	02,02
81-84.	Освоение работы ног брассом на суше (самостоятельно и с помощью партнёра) Игры в воде «Воробьи и вороны», «Угадай стиль плавания»	4	09.02
85-88.	Работа ног брассом с опорой о бортик Упражнение «Вертушка», «Тёпики», «Умывание», «Погреемся немножко»	4	16.02
89-92.	Работа ног брассом на груди в скольжении с опорой о доску Игры в воде «Волшебные превращения»	4	01.03
93-96.	Освоение работы ног брассом на спине на суше Игры в воде «Морской бой», «Летающие кольца»	4	15.03
97-100.	Освоение работы ног брассом с опорой о бортик Игра «Зеркало»	4	22.03
101-104.	Работа ног брассом на груди с опорой о доску с различными заданиями Игры в воде «Мы весёлые ребята», «Щука», «Угадай, что за игрушка»	4	05.04
105-108.	Работа ног брассом на спине (без круга, руки вдоль тела) Игры в воде «Зеркало»	4	12.04
109-112	Работа ног брассом на спине: после скольжения, после толчка о бортик, с различными положениями рук (вдоль тела, руки вверх) Упражнение «Вертушка», «Тёпики»,	4	19.04
113-116	Работа ног брассом на спине, руки за головой, поддерживают круг над головой. Игра «Третий лишний»	4	26.04
117-120	Освоение работы рук брассом на груди, стоя на дне бассейна Игры в воде «Морской бой», «Летающие кольца» Командные соревнования «Веселые старты».	4	03.05
121-129	Освоение работы рук брассом на груди, стоя на дне бассейна, выполняя выдох в воду Игры в воде «Невод»	4	17.05
130-126	Работа рук брассом на груди после скольжения с задержкой дыхания. Проплывание брассом на спине с полной координацией Игры в воде «Волшебные превращения» Упражнения в воде «Волна»	4	25.05

