

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Петрозаводского городского округа

МОУ «Лицей № 40»

РАССМОТРЕНО
Кафедра воспитания

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Протокол № 8
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Савицкая С.В.
Приказ № 175 **Для**
от «31» августа 2023 г. **документов**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Рыбка»

для обучающихся 3 классов

Петрозаводск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Рыбка» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), а также федеральной рабочей программы воспитания и Основной образовательной программы МОУ «Лицей №40».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РЫБКА»

Одно из направлений работы образовательной деятельности является физкультурно-оздоровительное, ориентированное на эффективное физическое развитие и укрепление здоровья ребёнка. В процессе решения этой задачи особое внимание уделяется усилению образовательного потенциала физической культуры через использование альтернативных методов и приёмов, дополняющих и обогащающих традиционные формы детской деятельности в условиях образовательного учреждения. Одна из них - это занятия плаванием. Основной направленностью курса внеурочной деятельности «Рыбка» является совершенствование полученных умений и навыков учащихся элементарным видам плавания, безопасного поведения на воде, закаливание организма, развитие физических качеств учащихся (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация).

Программа предназначена для детей 3 класса. В основе обучения лежит приобретение умений, позволяющих комфортно себя чувствовать на воде и, конечно же, получать от этого удовольствие. Осваивая разные виды движений в воде, ребенок учиться ориентироваться, развивать реакцию, коммуникативные качества, управлять собственным телом, принимать самостоятельное решение. Для удобства восприятия в программу включены разные виды упражнений и игр, в том числе сопровождаемые стихами для детей и загадками, упражнения с нестандартным оборудованием, специальные упражнения для освоения различных видов движения на воде, способствующие развитию дыхания, расслаблению мышц.

При реализации программы используются возможности ВСЦ «Акватика». Рассчитан на 1 час в неделю, за год – 34 часа.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РЫБКА»

Цель: обучение детей элементарным видам плавания, совершенствование умений и навыков плавания, полученных на основных занятиях, закаливание и укрепление детского организма, способствовать оздоровлению детей посредством создания хорошего настроения, приятных эмоций на занятиях по плаванию.

Задачи:

- Укрепить здоровье детей, содействовать их гармоничному психофизическому развитию;
- Содействовать расширению адаптивных возможностей детского организма;
- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат, формирование правильной осанки, повышение работоспособности организма;
- Формировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Учить плавательным навыкам и умениям;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде;
- Воспитывать нравственно-волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить, эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РЫБКА»

Основы знаний о плавании:

Влияние плавания на состояние здоровья. Значение закаливающих процедур. Правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены. Правила поведения и техники безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения. Упражнения для общефизической подготовки (строевые упражнения; имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения в воде; упражнения на дыхание)

Используемые специальные плавательные упражнения

Имитационные упражнения. Вхождение в воду. Передвижение по дну бассейна (ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук)

Погружение в воду:

Погружение в воду. Задержка дыхания под водой и выдох в воду.

Всплывание, лежание и скольжение на воде

Имитационные упражнения на суше. Всплывание и расслабление в воде. Лежание на поверхности воды, на груди. Скольжение на груди с разным положением рук. Скольжение на груди с опорой о поручень, плавательную доску и без опоры

Движение ног и рук при плавании способом «кроль», «брасс», «дельфин» на груди

Имитационные упражнения на суше. Техника работы ног способом кроль на груди. Упражнения на согласование движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди

Игры и развлечения на воде:

Игры на воде: «Кто самый быстрый?», «Торпеды», «Кто проворней?», «Гонка мячей», «Буксир», «Кто дальше?», «Катера», «Кто лучше?» и тд. Эстафетное плавание. Свободное плавание для самостоятельного закрепления изученного материала.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение курса внеурочной деятельности направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Занимающиеся должны **знать**:

- правила поведения в бассейне. ТБ.;
- краткий обзор развития плавания;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- влияние плавания на организм занимающихся;
- правила ухода за собой и своим телом, оказание первой помощи при проблемах на воде;
- о назначении оборудования и инвентаря;

уметь:

- правильно выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- правильно выполнять технику плавания способом «кроль», «брасс», «дельфин» на груди и спине с опорой и без неё.
- выполнять контрольные нормативы.
- участвовать в спортивных состязаниях и праздниках;
- самостоятельно проводить подвижную игру.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Наименование тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Ознакомление с водой. Правила техники безопасности.	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
2.	Обучение дыханию, скольжению.	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
3.	Техника работы ног кролем на груди и спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
4.	Совершенствование выдоха, техника работы ног кролем.	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
5.	Изучение техники работы рук кролем на груди и спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
6.	Изучение техники работы рук кролем на груди и спине в сочетании с дыханием	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
7.	Освоение техники работы рук на груди	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
8.	Совершенствование навыков плавания отдельно на руках и ногах, кролем на груди и спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
9.	Освоение техники плавания в полной координации на груди	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
10.	Изучение техники работы рук и ног дельфином	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
11.	Изучение стартового прыжка	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
12.	Дальнейшее изучение плавания техники дельфина	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru

13.	Изучение техники работы ног брассом	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
14.	Изучение техники плавания дельфином и брассом	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
15.	Совершенствование техники кроля на груди и на спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
16.	Изучение техники плавания дельфином	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
17.	Совершенствование кроля на груди и спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
18.	Совершенствование кроля на груди и на спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
19.	Совершенствование кроля на груди и на спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
20.	Изучение способа дельфин и брасс	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
21.	Изучение способов дельфин и брасс	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
22.	Совершенствование техники плавания кролем на груди и на спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
23.	Изучение брасса и дельфина	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
24.	Совершенствование кроля на груди и спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
25.	Изучение брасса и дельфина	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
26.	Совершенствование кроля на груди и спине	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru

			http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
27.	Изучение техники работы ног брассом на спине (прикладное плавание).	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
28.	Совершенствование остальных способов плавания. Игры на воде	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
29.	Совершенствование способов плавания кролем на спине и дельфином	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
30.	Дальнейшее изучение техники брасс. Игры на воде	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
31.	Дальнейшее совершенствование техники плавания кролем, на спине, дельфином	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
32.	Изучение техники плавания брассом в полной координации. Игры на воде	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
33.	Совершенствование остальных способов плавания. Игры на воде	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru
34.	Совершенствование остальных способов плавания. Игры на воде	1	https://infourok.ru http://www.zavuch.ru http://nsportal.ru http://www.fcior.edu.ru

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

- Наглядные методы объяснительно-иллюстративного характера и информативно-рецептивный (рассматривание, наблюдение, образец инструктора, показ инструктора);
- Репродуктивный (прием повтора, выполнение упражнений на суше);
- Словесные методы репродуктивного, частично поискового характера.
- Наиболее эффективным приемом обучения детей плаванию является - игровой. Условно игры можно разделить на следующие группы:
- Игры по ознакомлению со свойствами воды.
- Игры, обучающие погружению и всплытию.
- Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.
- Игры, способствующие выработке навыка скольжения.
- Игры, обучающие дыханию.
- Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

- Игры по овладению простейшими прыжками.

Занятия с детьми по программе проводятся в форме совместной партнёрской работы. Каждое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Цель подготовительной части занятия - организовать детей, активизировать их внимание, вызвать интерес к занятию. В основной блоке разучиваются новые упражнения, развивающие выносливость, силу, гибкость, координацию движений, закрепляются навыки основных движений. И в заключительной части, снижая физическую нагрузку, приводим организм в спокойное состояние, подводим итоги. На всех этапах плавания используются игры, которые помогают детям быстрее научиться плавательным навыкам, развитию таких качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. В работе по плаванию используется индивидуальный подход к детям.

Обучение плаванию ведется одновременно в трех направлениях:

- во-первых, развивается сила дыхания, формируется умение делать быстрый глубокий вдох и продолжительный выдох, для этого используются разнообразные подготовительные упражнения.
- во-вторых, детей учим различным передвижениям в воде, погружению в воду, всплыванию, скольжению, движениям рук и ног при плавании способом кроль;
- в-третьих, воспитываются культурно-гигиенические навыки и такие качества, как смелость, ловкость, выносливость.

В процессе занятий используются различные формы организации детей:

- групповые;
- командные;
- индивидуальные.

Также применяются следующие формы занятий:

- учебно-тренирующие;
- сюжетные;
- игровые;
- контрольно-учетные;
- в форме бесед (об истории плавания)
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебник для общеобразовательных организаций автора А.П.Матвеева: Физическая культура. 3-4 класс.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ