

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Муниципальное образование Благовещенский район Алтайского края**

**МБОУ БСОШ №1 им. П.П. Корягина**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом

  
Кухленко Н.А.

Протокол №1  
от «29» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Здоровячок»**

**для обучающихся 2 классов**

**р.п. Благовещенка 2023**

## **Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
2. Содержание курса внеурочной деятельности.
3. Тематическое планирование.
4. Лист дополнений и изменений.
5. Приложение.

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Направленность данной программы: физкультурно – оздоровительная.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости;
- Расширение адаптивных возможностей детского организма;
- Повышение показателей физического развития детей;
- Расширение спектра двигательных умений и навыков в воде;
- Развитие творческого потенциала и личностного роста ребёнка.
- Развитие эмоционального и двигательного раскрепощения в воде, проявления чувства радости и удовольствия от движения;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиваций к творческому труду, работе на результат.

*Метапредметные результаты* характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных и видах и формах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

*Предметные результаты* изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирования навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических качеств;
- обнаружения ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействия со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием упражнений на воде (особенно в дни летних каникул);
- изложение фактов истории развития плавания, Олимпийских игр, характеристика роли плавания и его значение в жизнедеятельности человека, его место в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- овладение основами плавания в глубокой воде, умение нырять и проплывать под водой с открытыми глазами;
- выполнение правильных технических действий (правильное дыхание, координация работы рук и ног) при демонстрации изученных стилей плавания;
- преодоление дистанции не менее 25 м одним из разученных способов плавания;
- преодоление дистанции не менее 50 м сочетанием различных, в том числе прикладных, видов плавания;
- умение выполнять общеразвивающие и специальные упражнения на воде, играть в подвижные игры.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **I этап – подготовительный (занятия с водой ).**

– создание условий для преодоления водобоязни у детей в адаптированной окружающей среде с ограниченным количеством воды.

При организации занятий с детьми выдерживаются требования к температуре помещения 22-23 градуса и температуре воды 30-32 градуса. Занятия проводятся с детьми по подгруппам. Знакомство детей со свойствами воды с ограниченным количеством воды. При проведении занятий используются: потешки, самомассаж, пальчиковые игры и художественное слово.

В начале занятия проводится небольшая разминка, затем умывание и обливание лица и рук водой, далее дыхательные упражнения и игры с водой. В заключении подвижная игра.

Детям предлагаются простейшие дыхательные упражнения:

- подуй в трубочку.
- сделай воронку.

- набрать в ладошку воды и сдуть ее и др.

В целях более легкой адаптации к большой воде, помещению бассейна, первые купания детей проводятся совместно с мамами. Обычно они приурочены ко Дню Матери и проходят под девизом «С милой мамой – хоть куда, плавать с нею классно. По колено мне вода, а значит не опасно», «Вместе с мамой мы везде – и на суше и в воде!». Совместное купание доставляет массу положительных эмоций, как детям, так и их родителям.

Все это создает у детей положительное отношение к воде и желание участвовать в занятиях.

### **II этап – основной (занятия в бассейне).**

– создание условий для преодоления водобоязни у детей в большом водном пространстве.

Занятия проводятся во вторую половину дня, в игровой форме. Начинаются занятия в бассейне с умывания и обливания, а затем включаются оздоровительные упражнения, используются игры с игрушками, ходьба и бег, несложные прыжки, упражнения на формирование навыка задержки дыхания и выдоха.

Выполнение упражнений и игр, помогают детям преодолеть недоверие к водной среде, ознакомиться с её свойствами, овладеть действиями, подготавливающими к плаванию.

Упражнения подбираются в зависимости от поставленных задач:

- Упражнения, способствующие знакомству детей со свойствами воды (плотность, вязкость, прозрачность).
- Упражнения по передвижению детей по дну бассейна.
- Упражнения и игры, помогающие овладеть детям выдохом в воду.
- Упражнения и игры, направленные на погружение лица в воду с задержкой дыхания.

### **III этап – диагностический.**

Диагностика детей проводится два раза в год по следующим параметрам:

- формирования навыка вдоха и выдоха (упражнение на дыхание «Сдуй листочек»);
- преодоление водобоязни (наблюдение за входом в воду);
- формирование двигательных умений и навыков (спуск в бассейн по трапу, передвижение в воде, принятие горизонтального положения, выдох в воду и не боязнь воды).

## **Тематическое планирование 2 класс (1 час в неделю)**

№	Тема	Количество
---	------	------------

п/п		часов
1	Подготовительный этап (занятия с водой).	4
2	Основной этап (занятия в бассейне).	26
3	Диагностический этап	4
	Всего	34

**Календарно-тематическое планирование к программе внеурочной деятельности  
«Здоровячок»  
2 класс**

п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вода и её свойства	1	
2	Вход в воду	1	
3	Спуск в бассейн по трапу	1	
4	«Уроки медсестры Пилюлькиной и доктора Градусника»	1	
5	Передвижение в воде шагом	2	
6	Безбоязненное передвижение по дну бассейна.	2	
7	Передвижение по дну бассейна бегом	2	
8	Учить передвигаться прыжками	2	
9	Передвижения в воде: ходьба, бег, прыжки.	2	
10	Игровое занятие «Буря на озере»	1	
11	Учить принимать горизонтальное положение	2	
12	Игровое занятие «Доползи до кораблика»  (по принятию горизонтального положения)	2	
13	Учить задерживать дыхание на вдохе	2	
14	Создать представление о выдохе в воду (без погружения)	2	
15	Учить прикрывать рот при выдохе	1	
16	Игровое занятие «Сделай пузыри»  (выдох в воду, опуская лицо до глаз)	2	
17	Учить прикрывать рот и задерживать дыхание на вдохе	2	
18	Игровое занятие «Сделаем дождик» (ударяя с силой ладошками о воду)	2	
19	Учись принимать горизонтальное положение (плавание на спинке)	2	




## Приложение

### Выполнение программы 2023- 2024 уч. г

ФИО учителя: \_\_\_\_\_

Предмет: \_\_\_\_\_

Класс(ы): \_\_\_\_\_

Период	По плану	Фактически	Отставание	Причина	Способ устранения отставания
I четверть					
II четверть					
III четверть					
IV четверть					
год					