

# Аттестационная работа

Слушателя курсов повышения квалификации по программе:  
«Проектная и исследовательская деятельность как способ  
формирования метапредметных результатов обучения в  
условиях реализации ФГОС»

**Озолиной Наталии Ивановны**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №45  
г. Санкт-Петербурга*

**На тему:**

Образовательная программа внеурочной деятельности: «Оздоровительная  
физическая культура»

# Краткая характеристика образовательного учреждения

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №45 с углубленным изучением математики Приморского района Санкт-Петербурга начал свою работу 2 марта 1988г. Сегодня в образовательном учреждении 36 классов с общим количеством учащихся 944 человек и 100% обеспеченностью педагогическими кадрами. Из них в начальной школе – 14 классов, основной школе – 18 классов, средней школе – 4 классов. Обучение ведется по 6-дневной учебной неделе при организации учебного года по четвертям.



## Краткая характеристика работы:

Рабочая программа внеурочной деятельности по направлению «Оздоровительная физическая культура» разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Содержание курса внеурочной деятельности предполагает интеграцию формального (основного) и неформального (внеурочная деятельность) образования следующих видов деятельности: физкультурно-оздоровительной, игровой и познавательной. Кроме того, организация внеурочной деятельности предполагает взаимодействие и преемственность физкультурно-оздоровительного и научно-познавательного направлений.

# Цель и задачи работы:

**Цель:** внеурочной деятельности по направлению «Оздоровительная физическая культура» - развитие двигательной, коммуникативной и познавательной активности обучающихся, укрепление их физического и психоэмоционального здоровья.

## **Задачи:**

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- формирование практических умений и навыков выполнения основных физических упражнений, используемых в различных видах оздоровительных и здоровьесберегающих технологий физкультурно-спортивной деятельности;
- на овладение школой движений;
- на развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- на выработку представлений о национальных и нетрадиционных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными коррекционно-развивающими играми.



# Основное содержание:

## *1. Актуальность:*

Использование здоровьесберегающих технологий в комплексной коррекционно – оздоровительной деятельности - принципиально новый подход для физического воспитания. Научность, ориентированность на занимающегося, обратная связь - вот основные черты этого нового подхода.

Содержание программы внеурочной деятельности по направлению «Оздоровительная физическая культура» призвано к комплексному обеспечению процессов развития, обучения, воспитания и оздоровления учащихся.

## **2. Направленность программы-**

- **Физкультурно-спортивная направленность** — направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом.
- **Художественно-эстетическая направленность** — направлена на развитие творческого подхода, эмоционального восприятия и образного мышления.
- **Социально-педагогическая направленность** — направлена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к коммуникативной деятельности.

### 3. Условия реализации образовательной программы -

- Программа рассчитана для учащихся 6 классов, на 34 занятия в год (1 раз в неделю).

В реализации программы применяются следующие **технологии**:

- Игровые;
- Групповые;
- Технология выявления и развития творческих способностей;
- Технология коллективной творческой деятельности.

При проведении занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности занятий по физической культуре в общеобразовательной школе.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- Открытый урок для учащихся и родителей;
- Подготовка и участие в классных и школьных мероприятиях.

Реализация программы предусматривает групповую форму занятий, что позволяет педагогу создать условия для максимального выявления их творческих возможностей.

# Структура образовательной программы:

Вид программного материала	Количество часов
Основы знаний об оздоровительных технологиях	В процессе урока
Нетрадиционные оздоровительные технологии	8
Развитие тонкой моторики средствами игровых упражнений с мячом	4
Дыхательная гимнастика	2
Стретчинг	1
Пилатес	1
Коррекция и профилактика нарушений функций организма (ОДА, зрительного анализатора)	8
Коррекционно-развивающие игры	4
Национальные и нетрадиционные виды спорта	14
Итого:	34



# Содержание программы:

## **1.1. Естественные основы.**

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно - сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

## **1.2. Социально-психологические основы.**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

## **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

## **1.4. Коррекция и профилактика нарушений функций организма (ОДА, зрительного анализатора).**

Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц. Комплексы оздоровительной гимнастики, способствующие: укреплению мышечного корсета, коррекции и профилактике нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Гимнастика для глаз Э. С. Аветисова. Специальные релаксационные упражнения по методике Г. Г. Демирчоглыана.

## 1.5. Нетрадиционные оздоровительные технологии.

**Развитие тонкой моторики средствами игровых упражнений с мячом.** Названия, правила игр и игровых упражнений с мячом, способствующих развитию тонкой моторики; инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**Дыхательная гимнастика (дыхание в коррекции и профилактики заболеваний человека).** Дыхательные гимнастики, используемые в оздоровительной физической культуре. Обучение рациональному дыханию, рыдающему дыханию. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Основной комплекс парадоксальной дыхательной гимнастики.

**Стретчинг как самостоятельная система упражнений.** Методы стретчинга (пассивный, активный, пассивный динамический, активный динамический). Стретчинг как средство достижения релаксации. Стретчинг индивидуальный и групповой, как ЛФК - для восстановления после заболеваний, травм, повреждений, как средство коррегирующей гимнастики.

**Пилатес как самостоятельная система упражнений** (история возникновения, ступени освоения, основные виды, правила при занятиях). Гармонизирующие комплексы пилатес для детей. Терапевтические эффекты пилатес.

## 1.6. Коррекционно-развивающие игры

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность. Социальная сущность и значение игры (биологические, психологические аспекты игры). Характерные особенности игровой деятельности, игрового метода и коррекционно-развивающих подвижных игр. Спортивные праздники, фестивали, состязания как система коррекционно-развивающих подвижных игр.

## 1.7 Национальные и нетрадиционные виды спорта (городки, лапта, кулачный бой, хоккей на полу (флорбол), дартс , мини-баскетбол (стритбол), мини-футбол, бадминтон).

Организация, проведение и обучение играм (история происхождения, общие правила, техники игр, разновидности; организация и проведение соревнований по изучаемым национальным и нетрадиционным видам спорта).

# Методы диагностики образовательного результата:

## Виды контроля:

- Первичный контроль включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения об уровне подготовленности детей.
- Текущий контроль проводится в процессе занятий и позволяет отследить уровень полученных знаний учащимися.
- Итоговый контроль включает в себя тестирование, позволяющее сформировать необходимые сведения в конце учебного года о динамике изменений уровня подготовленности учащихся, что свидетельствует не только об уровне усвоенных знаний, но и о качестве течения оздоровительного процесса воспитанников.
- Открытый урок для учащихся и родителей.



# Наши достижения:





# Перспективы:

- Продолжить укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработки устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Способствовать дальнейшей популяризации занятий спортом среди учащихся, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными коррекционно-развивающими играми.
- Подготовка к соревнованиям школьного, районного и городского уровня по средствам оздоровительной физической культуры.