

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.