

Аттестационная работа

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

Ялдыгина Надежда Николаевна

Фамилия, имя, отчество

МБОУ « СОШ № 14» Г. Братск

Образовательное учреждение, район

На тему:
Программа внеурочной деятельности
«Лыжная подготовка»

«Лыжная подготовка»

- Данная программа внеурочной деятельности направлена на реализацию спортивно – оздоровительного направления.



ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

- Популяризация зимних видов спорта через занятия спортивно - оздоровительного направления для подрастающего поколения.



ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- Формирование знаний о культуре здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.
- Расширить спортивный кругозор обучающихся.
- Развитие специальных двигательных навыков и физических качеств, для повышения функциональных возможностей организма.
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их для укрепления здоровья.

ФОРМЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Преобладающими формами организации деятельности обучающихся выступают теоретические, практические занятия, экскурсии.

Теоретические занятия проводятся с привлечением наглядных материалов, использованием новейших педагогических методик.

Дидактические материалы:

- картотека: видеофрагментов по изучению лыжных ходов и других упражнений;
- диагностика уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;
- встречи и беседы с олимпийскими чемпионами;
- творческий отчёт по теме: «Наблюдение за развитием своего организма» и портфолио обучающихся;

ФОРМЫ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия проводятся в спортивном зале, на стадионе, участие в спортивных соревнованиях по общей физической подготовке, легкой атлетике, лыжным гонкам.

Обязательны регулярные врачебно – педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, ведение дневника самоконтроля.



АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- **Актуальность** данной программы обусловлена тем, что недостаточно уделяется внимание в современной социально-экономической ситуации системе внеурочной деятельности, так как именно этот вид деятельности ориентирован на свободный выбор обучающихся интересующих его видов спорта.



СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Тема 1: Основы знаний
- Тема 2: Гигиена, режим и питание спортсмена
- Тема 3: История и развития лыжного спорта, правила соревнований
- Тема 4: Общая физическая подготовка
- Тема 5: Специальная физическая подготовка
- Тема 6: Кроссовая подготовка
- Тема 7: Лыжные гонки
- Тема 8: Игры, эстафеты
- Тема 9 : Итоги прошедшего спортивного года
- Тема 10: Контрольные испытания и соревнования

МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ

Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся происходит на практических занятиях.

Тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке предусматривается выполнение 6 тестов : прыжок в длину с места, наклон вперед сидя, подъем туловища из положения лежа, подтягивание (мальчики), вис(девочки), челночный бег, бег 1000 метров.

Вывод об уровне физического развития обучающихся делается на основании анализа всего комплекса тестов.



Предполагаемые результаты внеурочной деятельности:

- формирование осознанного отношения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;
- освоение практических навыков по лыжным гонкам в соревнованиях и стремление к высоким спортивным достижениям.

